সন্তান-পালন

গৌহাটী গবর্ণমেণ্ট বালিকা বিদ্যালয়ের
শিক্ষয়িত্রী

শ্রীমতী শতদলবাসিনী বিশ্বাস প্রণীত

প্রকাশক
শ্রীশরচ্চন্দ্র দত্ত
কটন লাইব্রেরি
বাঙ্গালাবজার, ঢাকা।

ভারত মহিলা প্রেস হইতে শ্রীদেবেন্দ্রনাথ দত্ত কর্তৃক মুদ্রিত।

সন ১৩০৮ সাল

মূল্য।০ চারি আনা মাত্র

আমাদের সম্রাট পঞ্চমজর্জ্জ

সূচীপত্র।

বিজ্ঞাপন।

আমরা শিশুদিগকে ভালবাসি বটে, কিন্তু কিসে তাহাদের প্রকৃত মঙ্গল হয় জানি না। আমাদের দেশে শিশুদের মৃত্যুসংখ্যা খুব বেশী, অথচ ইহার কারণ অনুসন্ধান করিতে কাহাকেও তেমন মনোযোগী দেখিতে পাওয়া যায় না। জননীরূপে আমার যে সামান্য অভিজ্ঞতা জন্মিয়াছে তাহার ফলে বুঝিতে পারিয়াছি, আমাদের অসাবধানতাতেই অনেক শিশু অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। ভগিনীদের এই শোচনীয় অজ্ঞতায় ব্যথিত হইয়া আমি "ভারত-মহিলা" পত্রিকায় "আমাদের শিশু" শীর্ষক একটী প্রবন্ধ লিখি এবং অনেকে উহা পুস্তকাকারে প্রকাশ করিবার জন্য অনুরোধ করেন। সম্প্রতি আমাদের সদাশয় গবর্ণমেণ্টও সন্তান পালন, এবং স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সকল বঙ্গবালিকাবিদ্যালয়সমূহের ছাত্রীবর্গের অবশ্য পাঠ্য বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। সুতরাং "ভারত মহিলায়" প্রকাশিত প্রবন্ধগুলি কিয়ৎ পরিমাণে পরিবর্ত্তিত এবং পরিবর্দ্ধিত করিয়া প্রকাশ করিলে বালিকা ও পুরমহিলাদের পাঠোপযোগী হইবে আশায়, বিশেষতঃ ঢাকায় কটনলাইব্রেরীর অধ্যক্ষ বিজ্ঞ এবং বিখ্যাত পুস্তক ব্যবসায়ী শ্রীযুক্ত শরচ্চন্দ্র দত্ত মহাশয়ের অনুরোধে উৎসাহিত হইয়া সম্প্রতি এই পুস্তক খানি প্রকাশিত করিলাম। ইহা চিকিৎসাগ্রন্থ নহে, পীড়া হইলে কি করা উচিত তাহা না বলিয়া, কি করিলে পীড়ার হাত এড়ান যায় তাহাই বলিতে চেষ্টা করিয়াছি। যে সকল মহিলা অনুগ্রহ পূর্ব্বক এই গ্রন্থ পাঠ করিবেন, তাঁহারা দয়া করিয়া পুস্তকলিখিত নিয়মগুলি প্রতিপালন করিলেই আমার উদ্দেশ্য এবং যত্ন সফল হইবে। গবর্ণমেণ্টের নিদেশানুযায়ী Cleanlines, ventilation, exercise filtered water

প্রভৃতি বিষয়ের উপকারিতা বর্ণন করিতে যথা সাধ্য যত্ন করিয়াছি এখন শিক্ষাবিভাগের কর্ত্তৃপক্ষগণ যদি কৃপাপূর্ব্বক পুস্তক খানি বালিকা বিদ্যালয়ের পাঠ্য শ্রেণীভুক্ত করেন তবে কৃতার্থ হইব।

গৌহাটী বালিকা বিদ্যালয়
পৌষ ১৩১৮

শ্রীশতদলবাসিনী বিশ্বাস

ভূমিকা।

বিধাতার রাজ্যে শিশুর মত এমন মনোহর জিনিস বুঝি আর কিছুই নাই। ছোট ছোট শিশুগুলি তাহাদের কমল-দল সদৃশ মুখমণ্ডলে সুধামাখা হাসি ফুটাইয়া যে গৃহ আলোকিত না করে তাহা অরণ্যের মত শ্রীশূন্য বলিয়া বোধ হয় কবি বলিয়াছেন ঃ—

"ধন ধন ধন বাড়ীতে ফুলের বন
এ ধন যার ঘরে নাই তার কিসের জীবন ?
তারা কিসের গরব করে
তারা আগুনে পুড়ে কেন না মরে ?"

বস্তুতঃ শিশুশূন্য গৃহস্থ ভগবানের একটা আশীর্ব্বাদ হইতে বঞ্চিত, তাহাতে সন্দেহ নাই। যে গৃহ প্রভাত হইতে না হইতেই শিশুগণের চীৎকার, হাস্য এবং সঙ্গীতে মুখরিত হইয়া না উঠে, তাহা জনশূন্য প্রান্তরের ন্যায় ভয়াবহ এবং নীরস। রন্ধন করিতে করিতে জননী শিশু পুত্র বা কন্যার আবদার, অভিযোগ, জল ঢালা, দুধ ফেলা প্রভৃতি অসহ্য বলিয়া প্রকাশ করিলেও তাঁহার প্রাণ সে সকল দৌরাত্ম্যের অভাবে রন্ধনশালায় থাকিতে চাহে না। পিতা আফিসের কঠোর পরিশ্রমের পর গৃহে আসিয়া যখন দেখিতে পান ক্ষুদ্র সন্তানটী মুখে লাল ফেলিতে

ফেলিতে এবং আধ আধ ভাষায় কথা বলিতে বলিতে কোলে উঠিবার জন্য হাত বাড়াইতেছে, ছোট খোকা "দেখ বাবা, দিদি আমাকে পুতুল দেয় না" বলিয়া নালিশ করিবার জন্য দৌড়িয়া আসিতেছে, তখন সারাদিনের পরিশ্রম ভুলিয়া যান। পিতামহ, পিতামহী জীবনের সন্ধ্যাকালে শিশু পৌত্র পৌত্রীর সহিত সখ্য স্থাপন করিয়া আবার প্রভাতের আলো দেখিতে পান। শিশু-রূপ অমূল্য ধনের সহিত আর কোন ধনেরই তুলনা হইতে পারে না। কোন্ মায়া প্রভাবে এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রাণগুলি কোন অজ্ঞাত রাজ্য হইতে আসিয়া মানব প্রাণ এমন ভাবে অধিকার করিয়া বসে তাহা ভাবিলে অবাক্ হইতে হয়। ধন্য সেই অনাদি অনন্ত পুরুষ, যিনি আপনার অনন্ত প্রেমের বীজ জনকজননীর হৃদয়ে স্থাপন করিয়া সংসারকে এমন মধুময় করিয়া রাখিয়াছেন। সন্তান ভূমিষ্ট হইবা-মাত্রই মাতৃ-হৃদয় এরূপভাবে অধিকার করিয়া বসে যে সন্তানকে ভাল রাখিবার জন্য মাতাকে উপদেশ দিতে হয় না। এ প্রেম ভগবানের অযাচিত দান, কাহাকেও চাহিয়া লইতে হয় না।

সন্তানের মঙ্গল কামনা কোন্ পিতামাতা না করেন? এই জগতে সকলেই স্বার্থসিদ্ধির জন্য নিরন্তর ব্যাকুল, কেবল পিতামাতাই সকল স্বার্থের মূলে আপন সন্তানের মুখচ্ছবি দেখিতে পান। আবার সন্তানের জন্য দুঃখও বিস্তর। যে শিশুর সুমধুর হাসিতে গৃহপ্রাঙ্গণ সর্ব্বদা উজ্জ্বল থাকিত, রোগ যাতনায় ক্লিষ্ট সেই শিশুর বিষাদ-

কালিমাবৃত মুখ দেখিয়া পিতামাতার যাতনার সীমা থাকে না। আবার কোন কোন শিশু হয়ত বৃন্তচ্যুত কুসুম-কোরকের ন্যায় অকালে জননীর ক্রোড় শূন্য করতঃ পরলোক গমন পূর্ব্বক পিতামাতার প্রাণে এমন শেলবিদ্ধ করিয়া যায় যে, তাঁহারা এজীবনে সে বেদনা বিস্মৃত হইতে পারেন না। দয়াময় বিধাতার এ সুখের রাজ্যে এ হাহাকার কেন? অরণ্যচর পশুপক্ষীর কথা দূরে থাকুক একটী সামান্য বৃক্ষ লতাকেও আমরা আপনা আপনি অসময়ে ঝরিয়া পড়িতে দেখি না। আর ভগবানের প্রিয় সন্তান মানবের গৃহে অকাল মৃত্যুজনিত এত হাহাকার কি তাঁহার নিয়ম-ভঙ্গজনিত অপরাধের ফল নহে?

সন্তান পালনরূপ গুরুতর দায়িত্বপূর্ণ কাজ বিধাতা রমণীর উপর অর্পণ করিয়াছেন, কিন্তু ভারত-রমণী এরূপ অজ্ঞানান্ধ-কারে আচ্ছন্ন রহিয়াছেন যে, পশুর অপেক্ষা তাঁহাদের অধিকাংশেরই হিতাহিত জ্ঞান অধিক নহে। সন্তানের মঙ্গল-কামনা সকলেই করেন, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে কিসে তাহাদের শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি হইবে তাহা কয়জনে বুঝিতে পারেন? সামান্য একটা বৃক্ষকে পরিপুষ্ট এবং বর্দ্ধিত করিতে হইলে কত যত্নের আবশ্যক। আর মানবশিশু কি বিনা আয়াসে কেবল স্নেহের বলে মানুষ হইতে পারে? এই ক্ষুদ্র পুস্তকে শিশুর প্রতি জননীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

শিশুকে মানুষ করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে তাহার স্বাস্থ্যের

প্রতি দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। কারণ; শরীর সুস্থ না থাকিলে মানসিক বৃত্তিগুলিও সম্যক প্রকারে পরিপুষ্টি লাভ করিতে পারে না। পীড়িত শিশু নিজেই কেবল কস্টভোগ করে তাহা নহে, উহাতে পিতামাতা এবং পরিবারের যাবতীয় লোককেই অবর্ণনীয় মানসিক কষ্টে পতিত হইতে হয়। শিশু তাহার নিজের শুভাশুভ নির্ণয় করিতে অক্ষম সুতরাং তাহার অশুভের জন্য প্রধানতঃ জনক-জননীই দায়ী। সংসারের আর কোন প্রকার কর্ম্মভারই জননীকে এই গুরুতর দায়িত্ব হইতে মুক্ত রাখিতে পারে না। কিন্তু দুঃখের বিষয়, আমাদের ন্যায় অদৃষ্টবাদী জাতি অতি অল্পই আছে। সন্তানের পীড়া হইলে বা সে মানুষ না হইলে আমরা অদৃষ্টের দোহাই দিয়া সেই দায়িত্ব হইতে মুক্ত থাকিতে এবং সান্ত্বনা লাভ করিতে চেষ্টা করি। অবশ্য শারীরিক যন্ত্র সকল এইরূপ জটিল যে যথেষ্ট সাবধানতা অবলম্বন করিলেও সর্ব্বতোভাবে ব্যাধিশূন্য থাকা সম্ভব নহে। তথাপি স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মগুলি যথাযথ ভাবে পালন করিলে, অনেকটা ব্যাধিমুক্ত থাকা যায় এ কথা সকলেই স্বীকার করিবেন। যে সকল স্থানের জল বায়ু খারাপ বলিয়া প্রসিদ্ধ সেখানেও বিশুদ্ধ পানীয় জলের বন্দোবস্ত এবং বায়ু দূষিত হইবার কারণগুলি বন্ধ করিয়া স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন করা গিয়াছে,—এইরূপ দৃষ্টান্ত অনেক দেখিতে পাওয়া যায়। সংক্রামক ব্যাধি-পীড়িত স্থানের মৃত্যু-সংখ্যার বিষয় ভাবিয়া দেখিলে দেখিতে পাওয়া যায়, সম্ভ্রান্ত লোক অর্থাৎ যাঁহারা পরিষ্কার

পরিচ্ছন্ন থাকেন তাঁহাদের মধ্যে খুব কম লোকই মৃত্যুমুখে পতিত হন। "কপালে রোগ ভোগ অথবা মৃত্যু থাকিলে তাহা এড়াইবার উপায় নাই" অশিক্ষিতদের কথা দূরে থাকুক অনেক শিক্ষিত নরনারীর হৃদয়েও এই বিশ্বাস এইরূপ বদ্ধমূল হইয়া রহিয়াছে যে, অনেকেই স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উদাসীন থাকিয়া নিজের অথবা সন্তান সন্ততির অকাল-মৃত্যুর কারণ হইয়াছেন।

জননীর সহিত সন্তানের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ রহিয়াছে, একথা কে না জানে? সুতরাং সন্তানের প্রকৃত উন্নতি কামনা করিলে জননীর স্বাস্থ্যের প্রতি সবিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। শুধু স্বাস্থ্যের কথাই বলি কেন? সন্তানকে প্রকৃত মানুষ রূপে পরিগণিত করিতে হইলে, জননীকেও জ্ঞানে ও চরিত্রে সর্ব্বাংশে তাহার উপযোগী করিয়া তুলিতে হইবে। পৃথিবীতে যে সকল শ্রেষ্ঠ লোক জন্ম গ্রহণ করিয়া অক্ষয় কীর্ত্তি স্থাপন করিয়া গিয়াছেন, তাঁহাদের জীবনী আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে, তাঁহাদের গর্ভধারিণীগণও তাঁহাদের উপযুক্ত জননী ছিলেন। পুরাতন কাহিনী টানিয়া আনিবার প্রয়োজন নাই। ভারত-গৌরব বহুভাষাবিদ্ পরলোকগত পণ্ডিত হরিনাথ দে মহাশয়ের জননী ইংরেজী, সংস্কৃত, হিন্দী, মারহাট্টা ও বাঙ্গালা ভাষাতে পারদর্শিনী ছিলেন। তাই সকলে বলিয়া থাকেন, "যাঁহার মাতা এরূপ বিদুষী তিনি যে নানা বিদ্যায় পারদর্শী হইবেন তাহাতে বিচিত্রতা কি? সুতরাং নারী-জাতির শিক্ষা এবং জ্ঞানোন্নতির সহিত যে কেবল

তাঁহাদের ব্যক্তিগত স্বার্থই জড়িত রহিয়াছে তাহা নহে; উহার উপর সমস্ত জাতি এবং দেশের কল্যাণ নির্ভর করিতেছে। বৃক্ষ যদি নিৰ্জ্জীব বা কীটদষ্ট হয় তাহা হইলে তাহা হইতে যেমন ভাল ফলের আশা করা যাইতে পারে না; সেইরূপ জননী দুর্ব্বল বা রোগক্লিষ্ট হইলে তাঁহার সন্তানও কদাপি সুস্থকায় বা সবল হইতে পারে না। তাই সন্তানকে সুস্থ রাখিতে হইলে, প্রসূতির যে সকল নিয়ম পালন করা কর্ত্তব্য প্রথমেই তৎসম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

আমাদের শাস্ত্রকারেরা বলেন যে জীব-শরীর পঞ্চভূত দ্বারা গঠিত যথাঃ—ক্ষিতি (মাটী) অপ (জল), তেজ (অগ্নি) মরুৎ (বায়ু) এবং ব্যোম (শূন্য)। কোন জিনিসের উৎকর্ষ অপকর্ষ সর্ব্বাংশে উহা যে উপাদানে নির্ম্মিত তাহার গুণের উপর নির্ভর করে অর্থাৎ উপাদান ভাল হইলে তন্নির্ম্মিত জিনিস ভাল হইবে; আর উপাদান মন্দ হইলে জিনিস মন্দ হইবে। গৃহ নির্ম্মাণের জন্য যে সকল বাঁশ, খড়, চূণ সুর্কী ব্যবহৃত হয় উহা ভাল হইলে গৃহও ভাল হয় ইহাত সকলেই জানেন; সুতরাং আমাদের শরীর রূপ আত্মার বাসগৃহের নিমিত্ত যে সকল দ্রব্যের নিত্য প্রয়োজন হয় অর্থাৎ জল বায়ু খাদ্য প্রভৃতিকে যথাসাধ্য উৎকৃষ্ট রূপে পাইতে চেষ্টা না করিলে মানব-শরীরও বহুদিন টিকিতে পারে না। বাসগৃহকে প্রথমে ভাল উপাদানে নির্ম্মাণ না করিলে উহা শীঘ্রই জীর্ণ হইয়া পড়ে, তখন একেবারে পরিবর্ত্তন না করিয়া উৎকৃষ্ট উপাদান দ্বারা

সংস্কার করিলে যেমন কার্য্যকারী হয় না, সেইরূপ প্রথম অবস্থাতেই মানব-শিশুর খাদ্য পানীয় প্রভৃতির প্রতি দৃষ্টি না রাখিলে পরিণত বয়সে সংশোধনের বড় একটা উপায় থাকে না ; বিশেষতঃ শিশুদের কোমল শরীর অতি অল্পেই পীড়িত হইয়া পড়ে ; এসময়ে খাদ্য পানীয় প্রভৃতি সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন না করিলে উহারা যে অকালে কালগ্রাসে পতিত হইবে তাহাতে বিচিত্রতা কি ? দুঃখের বিষয়, অজ্ঞতা বশতঃ শিশুর পক্ষে কোন্‌টা হিতকর আর কোন্‌টা অহিতকর অনেক জননী তাহা বুঝেন না। বায়ু আমাদের প্রাণ স্বরূপ বলিয়া ভগবান আমাদিগকে উহারই মধ্যে নিমজ্জিত করিয়া রাখিয়াছেন ; কিন্তু আমরা উহার বিশুদ্ধতার প্রতি তেমন দৃষ্টি রাখি না। জল পিপাসা শান্তির উপায় স্বরূপ ; কিন্তু জল পান করিবার সময় কয়জন উহার দোষ গুণের কথা ভাবিয়া থাকেন ? শিশুদের খাদ্য সম্বন্ধেও নানা ভ্রান্ত ধারণা বদ্ধমূল হইয়া রহিয়াছে। কিরূপ বায়ু, পানীয় এবং খাদ্য মানব-শরীর বিশেষতঃ শিশুদের পক্ষে প্রয়োজনীয় সংক্ষেপে তৎসমুদয়ের আলোচনা করিতে চেষ্টা করিব।

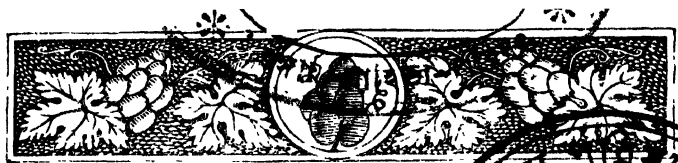
আমাদের দেশে প্রতি বৎসর অসংখ্য শিশু মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে, অনেকেই তাহার সংবাদ রাখেন না, আরও পরিতাপের বিষয় এই, প্রায় অধিকাংশ স্থলেই জনকজননীর অজ্ঞতা, অসাবধানতা প্রভৃতির জন্য শিশুদের অকাল-মৃত্যু সংঘটিত হয়। অস্বাভাবিক ভাবে সন্তানের মৃত্যু হইলে জনক জননীর শোকাবেগ দ্বিগুণ হইয়া উঠে, কারণ তখন তাহাদের মনে হয়

"কেন বাছার উপর সতর্ক দৃষ্টি রাখিলাম না, তাহা হইলে এরূপ দুর্ঘটনা ঘটিতে পারিত না।" কিন্তু আমরা শিশুর মৃত্যুর কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখিতে পাই, আমরাই নিজের অসাবধানতা বশতঃ রোগ ডাকিয়া আনিয়া কোমল-প্রাণ শিশুগুলিকে যমের হাতে ঠেলিয়া দিয়া থাকি! শিশুর অকাল-মৃত্যু কেবল উহার পিতা মাতারই শোকের কারণ তাহা নহে, জাতীয় শক্তিক্ষয়েরও উহা একটা কারণরূপে পরিগণিত হওয়া উচিত।

কোন বিখ্যাত ইংরাজী পত্রিকার সম্পাদক বলেন "শিশুদের অকাল মৃত্যুরূপ জাতিধ্বংসকারী গুরুতর বিপদের প্রতিকারের নিমিত্ত প্রত্যেক ইংরাজ নরনারীর সচেষ্ট হওয়া আবশ্যক। গ্রীস ও রোম উন্নতির উচ্চতম সোপানে আরোহণ করিয়াও এখন জগতের একটা পতিত জাতির মধ্যে পরিগণিত হইয়া রহিয়াছে; জন সংখ্যার হ্রাসই তাহার কারণ। ইংলণ্ড যতই সমৃদ্ধিশালিনী হউক না কেন শিশুদিগকে অকাল-মৃত্যু হইতে রক্ষা করিতে না পারিলে তাহার ভবিষ্যৎ আশাপ্রদ নহে।" ঐশ্বর্য্য বীর্য্য এবং প্রভুত্বে পৃথিবীর একটা শ্রেষ্ঠ জাতিই যদি একথা বলিতে পারেন, তবে শুধু লোক-বলের গৌরবকারী আমাদের তো কথাই নাই। একটা শিশুর মৃত্যু যে তাহার পিতামাতারই ক্ষতি তাহা নহে, উহা সমগ্র জাতির পক্ষে একটা অমঙ্গল জনক ঘটনা বলিয়া মনে করা উচিত। সমস্ত ভারতবাসীর একটা বৃহৎ পরিবার রূপে শিশুদিগকে সম্ভবমত মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিবার জন্য

চেষ্টিত হওয়া আবশ্যক। শুধু তাহাদিগকে বাঁচাইয়া রাখিয়া তালপাতার সিপাহীর সংখ্যা বৃদ্ধি করিলে চলিবে না। স্বাস্থ্য, জ্ঞান এবং চরিত্রে যাহাতে তাহারা মানুষের মত মানুষ হইতে পারে, সে সম্বন্ধে সকলের সমবেত চেষ্টার প্রয়োজন। অভিজ্ঞ ইংরাজ পণ্ডিতগণ হিসাব করিয়া দেখিয়াছেন, ইংলণ্ডে প্রতি বৎসর গড়ে যত লোকের মৃত্যু হয় তন্মধ্যে প্রায় এক চতুর্থাংশই এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশু, এবং ইহাদের মধ্যে অন্ততঃ অর্দ্ধাংশ শুধু পিতা মাতার দোষেই অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়, উপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিলে তাহাদিগকে মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করা যাইতে পারে। যে সকল শিশু জন্ম গ্রহণ করে তাহাদের প্রতি সাত জনের মধ্যে এক জন এক বৎসর বয়সের পূর্ব্বেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়; যদি ইতর প্রাণীদের মধ্যে মৃত্যু সংখ্যার এরূপ আধিক্য হইত, তবে পশুর অভাবে কৃষকের কৃষিকার্য্য চালান এক প্রকার অসম্ভব হইয়া পড়িত। মানব, প্রকৃতির নিয়ম-লঙ্ঘনরূপ অপরাধে কিরূপ অপরাধী এবং এবিষয়ে ইতর প্রাণী মানুষ অপেক্ষা কত উন্নত ইহা দ্বারাই বুঝা যাইতে পারে যে, বন্য পশুপক্ষীদের মধ্যে অকাল-মৃত্যু নাই বলিলেই হয়, গৃহপালিত পশ্বাদির মধ্যে ও পাখীদের মধ্যে শতকরা দুইটী, মেষ শাবকদের মধ্যে তিনটী, গাভীদের মধ্যে চারিটী এবং অশ্বদের মধ্যে আটটী মাত্র অকালে মৃত্যু মুখে পতিত হয়। তাহাও মানবের প্রতিপালন দোষে। কিন্তু মানব-শিশু সকলকেই ছাড়াইয়াছে। উহাদের মৃত্যু-সংখ্যা শতকরা পনর জনের কম নহে। ইহা অবশ্যই ইংলণ্ডের

হিসাব, আমাদের দেশে নিশ্চয় আরও বেশি। জীবন রক্ষার জন্য যে সকল নিয়ম পালন করা আবশ্যক তাহার লঙ্ঘনই এই জাতিধ্বংসকারী মৃত্যু সংখ্যার প্রধান কারণ, সন্দেহ নাই। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ জননী এবং ভাবী জননীগণের অজ্ঞতাই ইহার মূল বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। শিক্ষায় এবং জ্ঞানে বর্ত্তমান যুগে যাঁহারা শ্রেষ্ঠ—সেই ইংরাজ রমণীর পক্ষেই যদি এ কথা খাটে তবে আমাদের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় তাহা সহজে অনুমান করা যাইতে পারে। বস্তুতঃ নারীর শিক্ষা মানবের প্রত্যেক কল্যাণের সহিত এরূপ ওতপ্রোতভাবে জড়িত রহিয়াছে যে, স্ত্রীশিক্ষা সম্বন্ধে আমাদের আলোচনা নিতান্ত একঘেয়ে হইয়া পড়িতেছে বলিয়া আমাদের অনিচ্ছা সত্বেও প্রত্যেক সমাজ হিতকর প্রবন্ধের সঙ্গে আপনা হইতেই এই আলোচনা আসিয়া পড়ে। বিখ্যাত চিকিৎসক উড্ সাহেব বলেন, শিশুর জন্মের সময় এবং অব্যবহিত পরে মাতার অযত্নের জন্যই অধিকাংশ শিশুর মৃত্যু ঘটে। শিশুদের অকাল-মৃত্যু যে কেবল পিতা মাতাকেই শোকসন্তপ্ত করে তাহা নহে, জননীর শরীর এরূপ ব্যাধিগ্রস্ত করিয়া রাখিয়া যায়, যে তদ্দারা জননীর নিজের এবং তাহার ভাবী সন্তান সন্ততিগণের জীবনও বিপন্ন হইয়া পড়ে।" সুতরাং যাঁহারা শিশুদের শারীরিক এবং মানসিক কল্যাণ কামনা করেন, জননী—এক কথায় সমস্ত নারীজাতির উন্নতির জন্য তাঁহাদের চেষ্টা করা একান্ত আবশ্যক।

সন্তান-পালন।

প্রসূতির প্রতি কর্তব্য।

রমণীজাতি অতিশয় অলঙ্কারপ্রিয় বলিয়া অখ্যাতি আছে। পাশ্চাত্য নারীগণ বসনভূষণের জন্য প্রতি বৎসর যেরূপ অজস্র অর্থ ব্যয় করেন তাহা শুনিলে আমাদের ন্যায় দরিদ্র দেশের লোকের চক্ষু স্থির হয়। বাহিক সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির জন্য এরূপ অর্থ ব্যয় করা উচিত নহে। পরিণামের জন্য সংস্থান এবং শরীরের শোভাবৃদ্ধি এই উভয় উদ্দেশ্য সাধনের জন্যই অনেকে অলঙ্কারের পক্ষপাতিনী হইয়া থাকেন। কিন্তু পাশ্চাত্য জাতির অনুকরণে পরিচ্ছদের আড়ম্বরও যেন অধুনা আমাদের মধ্যে ক্রমশঃ প্রবেশ করিতেছে। আরও দুঃখের বিষয়, শরীরের শোভাবৃদ্ধির জন্য অনেকের যেরূপ আগ্রহ দেখিতে পাওয়া যায়, শরীর রক্ষার জন্য সেরূপ আগ্রহ দৃষ্ট হয় না। ইহাকেই বলে সোনা ফেলিয়া আচলে গেরো। সুস্থ এবং সুগঠিত দেহে যে স্বাভাবিক শ্রী নিহিত থাকে কোন অলঙ্কারই শরীরকে তেমন শ্রীসম্পন্ন করিতে পারে না। ভাল আহার, ভাল পানীয়, এবং বিশুদ্ধ বায়ুর ব্যবস্থা, যাহা

শরীর রক্ষার জন্য নিতান্ত প্রয়োজনীয়, তাহা যেন আমাদের দেশে মেয়েদের জন্য নহে। অন্তঃপুরচারিণীগণ বিশুদ্ধ বায়ু হইতে একরূপ বঞ্চিতা, পুষ্টিকর খাদ্যও তাঁহারা বড় একটা পান না অথবা নিজ শরীরের প্রতি অবজ্ঞা প্রযুক্ত স্বজনের ভুক্তাবশিষ্ট কদন্নেই তাঁহারা সন্তুষ্ট থাকেন। ভগবন্নির্দ্দিষ্ট আত্মার বাসগৃহ শরীরের প্রতি অযত্ন করিবার অধিকার কাহারও নাই; বিশেষতঃ গর্ভবতী রমণী যদি নিজ শরীরের প্রতি দৃষ্টি না রাখেন, তবে তাঁহারা ভাবী শিশুরও অকাল মৃত্যুর কারণ হইয়া গুরুতর পাপগ্রস্তা হন। তাঁহার স্মরণ রাখা উচিত যে ভাবী সন্তানের শুভাশুভ তাঁহার শরীরের অবস্থার উপর নির্ভর করিতেছে। গর্ভবতী রমণীর শারীরিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক প্রফুল্লতা সম্পাদনের জন্য আমাদেব দেশে সাধভক্ষণ প্রভৃতি নানাবিধ সুন্দর সুন্দর শাস্ত্রীব ব্যবস্থা রহিয়াছে, কিন্তু যেরূপ ভাবে শাস্ত্রের নিয়ম সকল আমাদের দেশে সচরাচর প্রতিপালিত হয় তাহা দেখিলে মনে হয়, ঐসকল নিয়ম রক্ষা না করাই ভাল। গর্ভবতী রমণীকে উৎকৃষ্ট খাদ্যাদি প্রদান করাই এই সকল প্রথার উদ্দেশ্য, কিন্তু এই উপলক্ষ্যে কোন নির্দ্দিষ্ট দিনে ঘটা করিয়া তাঁহাকে গুরুপাক অন্নাদি ভোজন করাইলে অনিষ্ট ভিন্ন ইষ্ট লাভের আশা নাই, সুতরাং একদিন প্রচুর পরিমাণে অর্থ ব্যয় না করিয়া তাহা সমস্ত অন্তরাপত্যাবস্থায় তাঁহার মঙ্গলকর কার্য্যে ব্যয় করা উচিত।

জননীর শারীরিক অবস্থার সহিতই যে কেবল গর্ভস্থ শিশুর সম্বন্ধ, তাহা নহে মানসিক অবস্থার সহিতও সন্তানের সম্বন্ধ

রহিয়াছে। এইজন্য প্রসূতির মানসিক অবস্থা যাহাতে খুব ভাল থাকে তাহারও চেষ্টা করা উচিত। মানসিক প্রফুল্লতা বৃদ্ধি এবং ধর্ম্মবুদ্ধি জাগরিত করিবার জন্য সৎকথা এবং সৎগ্রন্থের আলোচনা করা কর্ত্তব্য। প্রথম গর্ভবতীর মনে প্রসব যন্ত্রণা সম্বন্ধে একটা দারুণ ভীতির সঞ্চার হইয়া থাকে, এই ভয় দূর করিবার জন্য যথাসাধ্য যত্ন করা উচিত। প্রসব কালে যে সকল দুর্ঘটনা কখন কখন ঘটিয়া থাকে, তাহাদের নিকট ঐ সকল কথার উল্লেখ করা কখনই উচিত নহে। ভাবী-শিশুর মঙ্গল স্মরণ করিয়া গর্ভবতী রমণীর প্রতি সকলেরই যত্ন করা একটা অত্যাবশ্যক কার্য্যের মধ্যে পরিগণিত হওয়া উচিত। তাহাদের প্রতি তুচ্ছকারণে কোপ প্রকাশ করা বা অন্য কোনও রূপে মনে আঘাত দেওয়া উচিত নহে। অজ্ঞতা এবং শিক্ষার অভাব প্রযুক্ত পল্লীবাসিনীদের মধ্যে মানসিক উচ্চ ভাব সকল বিকশিত হইতে পারেনা; অবোধ শিশুর মত তাঁহারা সামান্য কারণে কলহ, বিবাদ দ্বারা সংসারে অশান্তির অনল জ্বালাইয়া থাকেন। কিন্তু গর্ভবতী রমণীকে এই সকল পারিবারিক অশান্তি হইতে রক্ষা করা উচিত। আত্মীয় বিয়োগ প্রভৃতি জনিত শোকতাপ হইতে মুক্তি লাভ করা অবশ্যই অসম্ভব কিন্তু এরূপ কোন দুর্ঘটনা উপস্থিত হইলে, যদি সম্ভব হয়, তবে এই সকল সংবাদ গর্ভিণীকে প্রদান না করাই যুক্তিসঙ্গত।

নিতান্ত অলস ভাবে জীবন কাটানও গর্ভবতীর পক্ষে উচিত নহে, বিশেষতঃ কোন কার্য্যে ব্যস্ত না থাকিলে মনকে

নানাবিধ দুশ্চিন্তার হাত হইতে রক্ষা করা কঠিন হইয়া পড়ে। অতএব গর্ভিনীকে যথাসম্ভব লঘু পরিশ্রম করিতে দেওয়া উচিত। যেরূপ পরিশ্রমে শরীরে ঝাকুনি লাগে বা উচ্চ হইতে নীচে অবতরণ করিতে হয় সেরূপ পরিশ্রম করা উচিত নহে। খাদ্য, পানীয় সম্বন্ধে অত্যন্ত সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যক তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। এই সময় পাকযন্ত্র দুর্ব্বল থাকে, সুতরাং যথাসম্ভব লঘুপাক দ্রব্য খাইতে দেওয়া উচিত। পক্ষান্তরে গর্ভস্থ শিশুর পরিপুষ্টিও মাতার খাদ্যের উপর নির্ভর করে, তাঁহাকে দুগ্ধ প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্য সম্ভবমত দেওয়া আবশ্যক। এই সময় উপযুক্তরূপ লঘু পরিশ্রম জনক কার্য্যে ব্যাপৃত থাকিলে ইন্দ্রিয় সকল কার্য্যক্ষম থাকে এবং শারীরিক যন্ত্রসমূহের উপযুক্ত চালনা হওয়াতে প্রসব যন্ত্রণার অনেক লাঘব হয়।

বিশেষতঃ অলস ভাবে থাকিলে যে সকল দুশ্চিন্তা আসিয়া উপস্থিত হয় তাহা হইতে অনেকটা রক্ষা পাওয়া যায়। এই সময় চিকিৎসকদিগের পরামর্শ ভিন্ন কোন উগ্র ঔষধ বিশেষতঃ বিরেচক ঔষধাদি ব্যবহার করা কখনও উচিত নহে। আমাদের শারীরিক যন্ত্র সকল এরূপ কৌশলে নির্ম্মিত এবং স্বাভাবিক নিয়মে উহাদের যে ক্ষয় হয় তাহা পরিপূরণের নিমিত্ত দয়াময় পরমেশ্বর এরূপ বন্দোবস্ত করিয়া রাখিয়াছেন যে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সকল প্রতিপালন করিলে কোন কৃত্রিম উপায় অর্থাৎ ঔষধ প্রভৃতি ব্যবহার করার কোনই প্রয়োজন হয় না। আমাদের জনৈক আত্মীয়া

সন্তান প্রসব করার পর প্রতিবারই উন্মাদ রোগগ্রস্তা হইতেন, অনেকের বিশ্বাস ছিল ইহা প্রসূতির ব্যক্তিগত বিশেষত্ব, এবং এই রোগের হস্ত হইতে তিনি কখনই নিষ্কৃতি পাইবেন না। আমি তখন তাঁহার গর্ভাবস্থায় পরিচর্য্যার ভার গ্রহণ করি, এবং এই প্রবন্ধের লিখিত নিয়ম সকল প্রতিপালন করিয়া অর্থাৎ উপযুক্ত খাদ্য, পানীয় এবং বিশুদ্ধ বায়ুর বন্দোবস্ত এবং তাহার মানসিক শান্তি যাহাতে নষ্ট না হয় সেই সকল উপায় অবলম্বন করিয়া দেখিয়াছি তিনি এই ভীষণ রোগের হস্ত হইতে সম্পূর্ণ রূপে অব্যাহতি পাইয়াছেন। এইরূপ অনেক অভিজ্ঞতা দ্বারা আমাদের এই বিশ্বাস বদ্ধমূল হইয়াছে যে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সকল প্রতিপালন করিলে আধুনিক সভ্যতানুযায়ী ঔষধ পত্র বা মেয়ে ডাক্তারের কোন আবশ্যক হয় না। অরণ্যচারী পশু পক্ষীর ন্যায় সন্তানপ্রসব অত্যন্ত সহজসাধ্য হইয়া পড়ে।

সূতিকা ঘর এবং নব প্রসূত শিশুর প্রতি কর্ত্তব্য।

ইংলণ্ডে শিশু-মৃত্যুর আধিক্য দর্শনে তদ্দেশবাসিগণ নিতান্ত ভীত হইয়াছেন এবং শিশুর স্বাস্থ্য ও খাদ্য সম্বন্ধে নানাবিধ উপায় অবলম্বন করিয়া শিশুর মৃত্যুসংখ্যা অনেক পরিমাণে হ্রাস করিতে সমর্থ হইয়াছেন, কিন্তু আমাদের দেশে শিশুর মৃত্যু সংখ্যা ইংলণ্ডের প্রায় দ্বিগুণ। কিছুদিন পূর্ব্বে লাহোরে শিশুগণের মৃত্যুর হার স্থির করিবার জন্য একটী কমিটী গঠিত হইয়াছিল। উক্ত কমিটী যে রিপোর্ট দাখিল করিয়াছেন তাহাতে জানা যায়, প্রতিবৎসর প্রতি এক হাজার শিশুর মধ্যে দুইশত সাতাইশটীর মৃত্যু হইয়া থাকে। অথচ আমরা এ সম্বন্ধে সম্পূর্ণ উদাসীন রহিয়াছি। শিশুদের মৃত্যুসংখ্যা আমাদের দেশে প্রায় ইংলণ্ডের দ্বিগুণ, কিন্তু পরিতাপের বিষয় এই, এবিষয়ে আমাদের দেশের লোক কখনও চিন্তা করেন না। বস্তুতঃ ভারতবর্ষে শিশুদের মৃত্যু সংখ্যা যেরূপ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতেছে তাহা নিতান্তই আশঙ্কার বিষয়। দেশের এমনই দুর্দ্দশা যে যাহা ভালকাজ সমাজে তাহারই অনাদর দেখিতে পাওয়া যায়। দবিদ্র বলিয়া শিক্ষকগণ নিতান্ত অনাদৃত অবস্থায় রহিয়াছেন! শিশুদিগকে

শিক্ষাপ্রদানের ন্যায় পবিত্র মহোপকারী এবং দায়িত্বপূর্ণ কাজ আর কিছুই নাই, কিন্তু এই গুরুতর বিষয়টী এমন লোকের হাতে অর্পিত হইয়া থাকে যে পাঠশালার গুরুমহাশয় বলিলেই নিরীহ, অল্পশিক্ষিত গোবেচারার ন্যায় এক শ্রেণীর জীবের কথা মনে পড়ে; সেইরূপ ধাত্রীবিদ্যার ন্যায় একটী প্রয়োজনীয় বিষয়ও অশিক্ষিতা নিম্ন শ্রেণীর স্ত্রীলোকদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রহিয়াছে।

আমাদের দেশে সূতিকাগৃহে শিশুর এবং প্রসূতির স্বাস্থ্যের প্রতি সবিশেষ দৃষ্টি না রাখাতে অনেক শিশু সূতিকাগৃহে বা তথা হইতে বাহির হইবার অল্পদিন পরেই মৃত্যুমুখে পতিত হয়, এবং প্রসূতিও চিরকালের জন্য ভগ্নস্বাস্থ্য হইয়া পড়েন। এই যে আমাদের চতুর্দ্দিকে অসংখ্য কচি শিশু এবং অনেক রমণীর মৃত্যু দেখিতে পাই, মঙ্গলময় বিধাতার রাজ্যে এই শোচনীয় দৃশ্য কি প্রধানতঃ আমাদের নিজের দোষে নহে? ইংরেজ-শিশু এবং আমাদের বাঙ্গালী শিশুতে কত প্রভেদ। একই প্রকার জলবায়ুতে লালিত পালিত হইয়াও প্রথমোক্তটী হৃষ্টপুষ্ট রক্তিম আভাযুক্ত, একটী শিশিরস্নাত প্রস্ফুটিত কুসুমের ন্যায় প্রতীয়মান হয়, আর আমাদের বাঙ্গালী শিশুটী টিন্ টিন্ করিয়া কোনও রূপে জীবিত থাকে। আজ পেটের অসুখ, কাল আমাশয় ইত্যাদি পীড়া আমাদের শিশুর নিত্য সহ-চর, জননী তাহা গ্রাহ্যই করেন না, কোনরূপে ছেলে বাঁচিয়া থাকিলেই যথেষ্ট লাভ মনে করেন। আর জননী নিজে যে তেমন সুস্থ তাহা নহে,সূতিকারোগে ভুগিয়া ভুগিয়া এক দিন হয়ত শিশু-টীকে অসহায় করিয়া ইহলোক হইতে বিদায় গ্রহণ করিলেন।

বিজ্ঞ চিকিৎসকেরা বলেন অন্যূন একবিংশতি বৎসর বয়সের পূর্ব্বে কোন রমণীরই সন্তানের জননী হওয়া উচিত নহে। প্রসূতি স্বয়ং সুস্থ না হইলে সন্তানের স্বাস্থ্য কখনও ভাল হইতে পারে না বলিয়াই এস্থলে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিলাম। আমাদের দেশে শিশু জন্মগ্রহণ করিলে অনেকেই আদর করিয়া দেখিতে আসেন। আত্মীয়েরা আনন্দ জ্ঞাপনের চিহ্নস্বরূপ শিশুকে মুদ্রাদি প্রদান করেন,—যাহা শিশুর পক্ষে সম্পূর্ণ অনাবশ্যক, এবং সে নিজেও যাহা পাইবার জন্য কিছু মাত্র ব্যস্ত নহে। কিন্তু তাহার পক্ষে অত্যাবশ্যক বিশুদ্ধ বায়ু, পরিচ্ছন্নতা, এবং উপযুক্ত খাদ্যের বন্দোবস্ত করিবার নামও কেহ করেন না; বরং গোলমাল, চীৎকার প্রভৃতি দ্বারা দুর্ব্বল প্রসূতির বায়ুর প্রকোপ বৃদ্ধি করিবার সহায়তা করেন। সূতিকা ঘরের কোথাও জগতের প্রাণস্বরূপ বিশুদ্ধ বায়ু যাহাতে প্রবেশ করিতে না পারে তাহার বন্দোবস্ত করিবার জন্য সকলে সমস্বরে কোলাহল করিতে থাকেন। যে সূতিকাঘর দেব-মন্দিরের ন্যায় পবিত্র এবং পরিচ্ছন্ন থাকা আবশ্যক তাহার অবস্থা দুর্ভাগ্যক্রমে আমাদের দেশে সর্ব্বাপেক্ষা কদর্য্য। অনেক সময় প্রসূতির এবং নবজাত শিশুর শুশ্রূষা করিবার লোকের সম্পূর্ণ অভাব হইয়া থাকে।

সংসারের অধিকাংশ কর্ম্মভার হইতে মুক্ত বিধবাগণ ধাত্রীবিদ্যা শিক্ষা করিয়া সমাজের একটী মহৎ কল্যাণ সাধন করিতে পারেন। কিন্তু আমাদের গম্ভীর প্রকৃতির, কোপন-স্বভাব নির্দ্দয় দেবতারা তাহাদিগকে এমন ভাবে পাইয়া বসিয়া-

ছেন যে দেবতার জন্য ফুল বিল্বপত্র সংগ্রহ এবং এপাড়ায় ওপাড়ায় সংবাদ বহন ভিন্ন আর কোন কাজ তাঁহারা করিতে পারেন না। কিন্তু অমুকে তীর্থ করিয়া আসিয়াছেন সুতরাং আঁতুর ঘরে যাইতে পারেননা, অমুকে পাপমুখে বলিতে নাই—পূর্ব্বজন্মের তপস্যার ফলে গঙ্গা স্নান করিয়া আসিয়াছেন, আঁতুর ঘরে প্রবেশ করিয়া আবার কি তিনি অশুচি হইতে পারেন? এইরূপ সমস্ত সৎকার্য্যেই বিধবাদের সাহায্য পাওয়া অধুনা এক প্রকার অসম্ভব হইয়া পড়িয়াছে। হাড়ি ডোম প্রভৃতি যে সকল জাতি সমাজে অস্পৃশ্য বলিয়া বিবেচিত হয় বিপদের সময় ধাত্রীর জন্য তাহাদেরই শরণাপন্ন হইতে হয়। ইহারা এবিষয়ে কোনও শিক্ষাপ্রাপ্ত হয় না, কেবল অভিজ্ঞতার সাহায্যে কাজ করিয়া থাকে, অনেক সময় এই সকল অশিক্ষিতা ধাত্রীর দোষে প্রসূতি চিরজীবনের জন্য রুগ্ন হইয়া পড়ে, এবং শিশুও অকালে পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয়। ধাত্রীবিদ্যা সম্বন্ধে আজকাল অনেক ভাল ভাল গ্রন্থ বাহির হইয়াছে। আমাদের শিক্ষিতা ভগিনীগণ যদি ঐ সকল গ্রন্থ পাঠ করিয়া প্রতিবেশীবর্গের সূতিকাগৃহে গমন পূর্ব্বক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করিতে প্রয়াস পান, তবে তাঁহাদের নিজের ও দেশের প্রভূত মঙ্গল সাধন করিতে পারেন।

আমরা শিশুর জন্মের পর খাদ্য ব্যবস্থা সম্বন্ধে সুবিজ্ঞ চিকিৎসক যে নিয়ম প্রণয়ন করিয়াছেন নিম্নে তাহার সার সঙ্কলন করিয়া দিলাম। শিশু-পালন সম্বন্ধে কোন ধরা বাঁধা নিয়মের কথা বলিলেই অনেকে বলেন, “বাপরে, অত পুতু পুতু করিয়া ছেলে বাঁচান যায়?” তাঁহাদের বোঝা উচিত যে একটী

ক্ষুদ্র মাংসপিণ্ডকে সুন্দর রূপে বর্দ্ধিত করিয়া তোলা ভগবানের কাজ হইলেও তাহা সম্পন্ন করিবার ভার প্রধানতঃ তিনি মানবের হাতে সমর্পণ করিয়াছেন ; সুতরাং বিষয়টী কষ্টসাধ্য হইলেও অভ্যাসের দ্বারা সহজ করিয়া লইতে হইবে। আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় অন্নসংগ্রহ করিতে আমাদের কত হাঙ্গামা সহ্য করিতে হয়, কিন্তু অভ্যাস বশতঃ তাহা নিত্য কর্ত্তব্য সহজ বিষয়ের মধ্যে দাঁড়াইয়াছে। তবুতো অনেকে স্ত্রীলোকদিগকে লেখা পড়া শিখাইতে চাহে না, পাছে তাহারা রন্ধনে আলস্য করে। সেইরূপ শিশুপালন করিবার জন্য কষ্ট স্বীকার করিতেই হইবে।

পরিচ্ছন্নতা শিশুদের পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয়। এই জন্য সূতিকা ঘর যথাসাধ্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। প্রসূতির সহিত নবজাত শিশুর এমন ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ রহিয়াছে যে ঠিক শিশুর ন্যায় প্রসূতির স্বাস্থ্যের প্রতিও দৃষ্টি রাখিতে হইবে। দুঃখের বিষয় প্রসূতির পরিচ্ছন্নতার প্রতি অনেকেরই দৃষ্টি নাই। সূতিকাগৃহে প্রসূতির পরিহিত বস্ত্র ধোবাকে দিতে হয় বলিয়া তাহাকে পূর্ণ এক মাস ময়লা কাপড় পরাইয়া প্রেতিনীর মত চেহারা করিয়া রাখা হয়। দেশাচার অনুসারে যদি ধোবাকে কাপড় দিতেই হয় তবে উহার মায়া করা উচিত নহে, আর যদি কাপড়েরই মায়া করিতে হয় তবে ধোবাকে কাপড় দেওয়া রূপ দেশাচার পরিত্যাগ করা আবশ্যক, কারণ এই দুইটীর কোনটীই শিশু এবং প্রসূতির স্বাস্থ্য অপেক্ষা মূল্যবান নহে।

ভগবানের বিধানে শিশু ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্রই ক্রন্দন করিয়া উঠে! সকলেই জানেন এই ক্রন্দন শিশুর পক্ষে খুব উপকারী, কারণ ইহাদ্বারা শিশুর ফুস্‌ফুস্‌ বায়ু দ্বারা পূর্ণ হওয়ায় ভালরূপে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া চলিবার পক্ষে সহায়তা করে। নিশ্বাস প্রশ্বাসের কার্য্য ভাল রূপে আরম্ভ হইলেই যথাসম্ভব শীঘ্র ঈষ-দুষ্ণ জলে শিশুর শরীর ভালরূপে পরিষ্কার করিয়া গরম ফ্লানেল কাপড় দ্বারা তাহাকে আবৃত করিতে হইবে। পরিষ্কার করিতে বিলম্ব করার জন্যই শিশুর গাত্রচর্ম্ম নীলাভ রং ধারণ করিয়া ভবিষ্যৎ পীড়ার সূচনা করে। তৎপর প্রসূতির শরীর সুস্থ হইবা মাত্রই স্তন্য পান করিবার জন্য শিশুকে মাতৃক্রোড়ে দেওয়া আবশ্যক। কারণ উহাতে কেবল শীঘ্র স্তন্য সঞ্চারের সাহায্য এবং শিশুর খাদ্যের অভাব দূরীভূত হয় তাহা নহে, প্রসূতির শরীরও সুস্থ থাকে, এবং সচরাচর দৃষ্ট পরবর্ত্তী অনেক পীড়া হইতে তাহাকে রক্ষা করে।

সাধারণতঃ প্রথম কয়েক দিন শিশুকে তাহার মাতৃ-বক্ষেই রাখিতে হইবে। বিশেষতঃ শীতের সময় সন্তানকে ক্রোড়ের উষ্ণতা ভোগ করিতে দেওয়া একান্তই আবশ্যক। কয়েক দিন পরে স্বতন্ত্র করিয়া রাখাই ভাল। পরিচ্ছন্নতা শিশুর পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বলিয়া শিশুকে দিনের মধ্যে দুইবার ঈষৎ গরম জলে ধোয়াইয়া দেওয়া আবশ্যক। সুস্থ মানুষের শরীর যেরূপ উষ্ণ সেইরূপ উষ্ণ জলপূর্ণ টবে শিশুকে সাবধানে রাখিয়া সাবান মাখা নরম নেকড়া দ্বারা তাহার গাত্র মার্জ্জনা করিয়া দিতে

হইবে। তৎপর জল হইতে উঠাইয়া খুব তাড়াতাড়ি শুদ্ধ ফ্লালেন দ্বারা শরীর মুছাইয়া গরম কাপড় জড়াইয়া দেওয়া আবশ্যক।

গ্রীষ্মকালে জন্মের দুই তিন মাস পর ক্রমশঃ ঠাণ্ডা জল ব্যবহার করা উচিত। কিন্তু শিশু দুর্ব্বল হইলে আরও কিছুকাল গরম জল ব্যবহার করা আবশ্যক। শীতল জলে স্নান করান অভ্যাস করাইলে ঋতুর সামান্য পরি-বর্ত্তনে শিশুর কোন অনিষ্ট করিতে পারেনা। শিশুর চক্ষু পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত দরকারী বিষয়। সন্তান ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্র অত্যন্ত সন্তর্পণে তাহার চক্ষু পরিষ্কার করিয়া দিতে হইবে, একখানি পরিষ্কৃত সূক্ষ্ম ও কোমল নেকড়া পরিষ্কৃত জলে ভিজাইয়া চক্ষুর একপ্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত আস্তে আস্তে মুছাইয়া দিবে। চক্ষু পরিষ্কার করা সম্বন্ধে অবহেলা বশতঃ অনেক সময় শিশুর দুশ্চিকিৎস্য নেত্র-রোগ হইতে দেখা গিয়াছে, এবং কখনও অন্ধত্বও ঘটে। জন্মের তিন চারি দিন পরে যদি দেখিতে পাওয়া যায় যে, শিশুর চোখ ফুলিয়াছে, এবং রক্তবর্ণ হইয়াছে, তাহা হইলে অবিলম্বে চিকিৎসক ডাকা আবশ্যক। তাহা অসম্ভব হইলে ধাত্রী স্বয়ং শিশুর চক্ষু পরিষ্কার করিয়া দিবেন। খুব পরিষ্কৃত একখানি কোমল নেকড়া ঈষদুষ্ণ পরিষ্কৃত জলে ভিজাইয়া নিংড়াইয়া লইবে, পরে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা উপরের পাতা এবং তর্জ্জনীর দ্বারা নীচের পাতা আস্তে টানিয়া সাবধানে চক্ষুর তারা মুছাইয়া দিবে। যদি চক্ষুর পাতাদ্বয়

মুদ্রিত থাকে তাহা হইলে কিয়ৎক্ষণ চক্ষুর পাতাদ্বয়ের মিলন-স্থান জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিবে, তাহা হইলে কিছুকাল পর পাতা আপনা আপনি খুলিয়া যাইবে। চক্ষু পরিষ্কার করিবার জন্য ব্যবহৃত জল অত্যন্ত পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক এবং উহাতে সাবান, দুধ বা অন্য কিছুই মিশাইতে হইবে না।

শরীর গরম রাখা সকল বয়সের শিশুদের পক্ষেই আবশ্যক, বিশেষতঃ নবজাত শিশু এবং দুর্ব্বল প্রকৃতির পক্ষেই ইহা বিশেষ প্রয়োজনীয়, এজন্যই আমাদের দেশে সূতিকাগৃহে আগুন রাখিবার নিয়ম আছে। কিন্তু মনে রাখা উচিত, পরিমিতরূপে অগ্নির উত্তাপেরই প্রয়োজন, ধূমের নহে। সূতিকাঘরের ক্ষুদ্র ছিদ্রটী পর্য্যন্ত বন্ধ করিয়া বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালন ও ধূম নির্গমের পথ বন্ধ করাতে অনেক সময়ে হিতে বিপরীত হইয়া থাকে। গরম কাপড় দ্বারা শিশুর সমস্ত শরীর আবৃত করিয়া রাখা উচিত। কিন্তু গ্রীষ্মকালে শরীর অনাবৃত রাখিয়া বিশুদ্ধ বায়ু গায়ে লাগিতে দিলে পেটের অসুখ প্রভৃতি গ্রীষ্মজনিত পীড়ার হাত হইতে শিশুকে অনেক পরিমাণে রক্ষা করিতে পারা যায়। খুব বেশী পরিমাণে কাপড় দিয়া শিশুকে দিন রাত ঢাকিয়া রাখাও ভাল নহে। শিশুকে যে পোষাক পরিধান করিতে দেওয়া হয় তাহা যে খুব পরিষ্কৃত থাকা উচিত তাহা বলাই বাহুল্য; ভিজা কাপড় কদাচ পরিতে দিবে না। উলের টুপী প্রভৃতি ব্যবহার করা উচিত নহে। পা গরম রাখিবার জন্য গরম মোজা ব্যবহার করা যাইতে পারে। শিশুর পরিচ্ছদ

এইরূপ ঢিলে হওয়া দরকার যেন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ যথেচ্ছ সঞ্চালন করিতে পারে।

নিদ্রা শিশুর পক্ষে অন্যতম প্রয়োজনীয় বিষয়, কিন্তু কোন কারণে শিশুর সুনিদ্রা না হইলে নিদ্রাকারক ঔষধ ব্যবহার কোন ক্রমেই উচিত নহে। শিশু নিতান্ত দুর্ব্বল অথবা শীত কাল না হইলে তাহাকে পৃথক শয্যায় শয়ন করান প্রশস্ত; বিশুদ্ধ বায়ু ও আলোপূর্ণ গৃহে নিদ্রা যাইবার সুবিধা করিয়া দিবে। পুষ্পের ন্যায় শিশুর সূর্য্যালোক এবং বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন, অতএব শিশুর গৃহ যেন কদাপি বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের পথশূন্য এবং অন্ধকারাবৃত না হয়। শিশুর গাত্রে উত্তমরূপে সরিষার তৈল মালিশ করিয়া রৌদ্রে রাখাতে অনেক শিশুকে বেশ হৃষ্টপুষ্ট এবং রোগমুক্ত থাকিতে দেখা গিয়াছে। সহরবাসিনী ভগিনীগণ ইহাকে অসভ্যতার চিহ্ন মনে করিয়া সাবানের অথবা পাউডারের অনাবশ্যক পক্ষপাতিনী না হইলে দেখিবেন তৈল মালিশে শিশুর অনেক উপকার হয়।

শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে মনোযোগী হওয়া সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজনীয়, পূর্ব্বেই বলিয়াছি। মাতৃস্তন্যের ন্যায় শিশুর পক্ষে উপকারী খাদ্য আর কিছুই নাই। প্রসূতির শরীর সুস্থ থাকিলে অন্ততঃ ছয়-মাস পর্য্যন্ত আর কোন প্রকার খাদ্য দ্রব্যেরই প্রয়োজন হয় না। শিশুর ভূমিষ্ঠ হওয়ার দুই তিন দিন পর পর্য্যন্ত মাতৃস্তন্য পাইতে অসুবিধা হইলেও কোন প্রকার কৃত্রিম খাদ্য না দিয়া সুস্থকায়া গাভীর টাট্‌কা দুধে সম পরিমাণ ফুটান জল মিশ্রিত করতঃ শিশুকে খাইতে দিবে। প্রথম পাঁচ ছয় সপ্তাহ শিশুকে দিনে

প্রতি আড়াই ঘণ্টা অন্তর স্তন্যপান করাইবে, এবং দুই তিন সপ্তাহ পর রাত্রি ১১টা হইতে পাঁচটা পর্য্যন্ত খাদ্য না দিয়া রাখার অভ্যাস জন্মাইবে। কাঁদিলেই খাদ্য দিতে হইবে এই ভ্রম বিশ্বাস অনেক সময় এড়ে লাগা প্রভৃতি ব্যারামের কারণ স্বরূপ হয়।

মাতৃস্তন্য শিশুদের পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয় হইলেও প্রসূতির পীড়া, দুর্ব্বলতা প্রভৃতির জন্য অনেক সময় মাতৃদুগ্ধের একান্ত অভাব হইয়া পড়ে, তখন বাধ্য হইয়া অন্যবিধ খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হয়। সুতরাং সকল শিশুর উপযোগী করিয়া খাদ্যের নির্দ্দেশ করা অসম্ভব হইলেও আমরা নিম্নে একটা মোটামুটি আভাস প্রদান করিলাম।

প্রথম ছয় মাস সম্ভব হইলে মাতৃস্তন্য ভিন্ন আর কোন খাদ্য দেওয়া উচিত নহে। প্রথম ছয় সপ্তাহ দিনের বেলায় প্রতি আড়াই ঘণ্টা অন্তর স্তন্য পান করাইবে, পরে ৩।৪ ঘণ্টা অন্তর দিবে এবং রাত্রি ১১টা হইতে ৫টা অথবা ৬টা পর্য্যন্ত শিশুকে ইচ্ছামত নিদ্রা যাইতে দিবে। শিশুর পক্ষে নিদ্রা অত্যন্ত উপকারী সুতরাং আহারের জন্য তাহার ঘুম ভাঙ্গিবে না।

মাতৃস্তন্যের অভাবে অন্য খাদ্য দিতে হইলে ফিডিং বোটলের সাহায্যে বিশুদ্ধ গাভীদুগ্ধ দেওয়া উচিত। "সুগার অব্ মিল্ক" নামক এক প্রকার ঔষধ হোমিওপ্যাথিক ঔষধ-বিক্রেতাদের নিকট পাওয়া যায়, ফুটান জলের সহিত টাটকা দুগ্ধ ও সুগার অব্ মিল্ক মিশ্রিত করিয়া মাতৃস্তন্যের ন্যায় ফিডিং বোটলের সাহায্যে পূর্ব্বোক্ত নিয়মে খাইতে দিবে।

পাঁচ ছটাক দুগ্ধে পাঁচ ছটাক ফুটান জল ও দুই তোলা সুগার অব মিল্ক মিশান যাইতে পারে। বিশুদ্ধ গাভীদুগ্ধ না পাওয়া গেলে জমাট দুগ্ধ দেওয়া যাইতে পারে, কিন্তু ইহা সাধারণতঃ অপকার করিয়া থাকে। শৈশবাবস্থায় বার্লি প্রভৃতি ব্যবহার করাইবে না। ফিডিং বোটল নিয়ম মত পরিষ্কার না রাখা বিপজ্জনক, ইহা যেন মনে থাকে। দুইটী ফিডিং বোটল রাখাই সুবিধাজনক। ভগবান্ শিশুর দাঁত দেন নাই, সুতরাং বুঝিতে হইবে কোন প্রকার কঠিন খাদ্য শিশুর পক্ষে অনাবশ্যক, সুতরাং শ্বেতসার বিশিষ্ট খাদ্য দিলে উহা চর্ব্বিত হইয়া লালার সাহায্যে যেরূপ ভাবে পাকস্থলীতে যাওয়া আবশ্যক,তাহা হয় না বলিয়া শিশু সহজেই পীড়িত হইয়া পড়ে।

জননী সুস্থ থাকিলে শিশুকে নয় মাস পর্য্যন্ত মাতৃস্তন্যের উপর নির্ভর করিতে দেওয়া যায়। আর জননী দুর্ব্বল বা পীড়িত হইলে অন্য খাদ্যের ব্যবস্থা নিতান্ত আবশ্যক হইয়া পড়ে। এইরূপ অবস্থায় নীভ্‌স ফুড (Neave's food) বা মেলিন্‌স ফুড (Mellin's food) দেওয়া যাইতে পারে। নয় মাসের ঊর্দ্ধবয়স্ক যে সকল শিশু মাতৃস্তন্য পান করে না তাহাদিগকে নিম্নলিখিত নিয়মে খাইতে দিবে। পূর্ব্বাহ্ন ৬ টা পর্য্যন্ত কৃত্রিম খাদ্য ব্যবস্থামত প্রস্তুত করিয়া খাইতে দিবে। কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে খাদ্যের পরিমাণ বেশী এবং দুধ কম দিবে এবং তাহা না হইলে দুধের পরিমাণ বাড়াইবে। তার পর সাড়ে দশটায় শুধু দুধ দিবে, দুধ ভালরূপ হজম করিতে না পারিলে অল্প পরিমাণ চূণের জল মিশান উচিত। বেলা দুইটায়

শুধু দুধ, সাড়ে পাঁচটায় প্রথমবারের ন্যায় খালি দুধ। ইংরেজ শিশুর জন্য দিনের খাদ্যে একবার একটী ডিমের কুসুম মিশাইবার ব্যবস্থা আছে। আমাদের দেশে সম্ভবতঃ তাহা উপযোগী নহে।

এক বৎসর হইতে দেড় বৎসর পর্য্যন্ত বয়সে শিশুকে দিনের মধ্যে চারিবার খাইতে দিতে পারা যায়। এই সময়ে দুধ ফিডিং বোটলে করিয়া না দিয়া পান করিয়া খাইতে দিবে। শিশুর দাঁত উঠিলে এই সময়ে অল্প কঠিন খাদ্য পাতলা এরোরুট বিস্কিট প্রভৃতি দুধে ভিজাইয়া দেওয়া যায় এবং অর্দ্ধ তরল বেশ গরম মোহনভোগ প্রভৃতিও উপকারী। সমস্ত রাত্রিতে তাহাকে খাইতে না দিয়া নিদ্রিত রাখিবে।

মোটের উপর সূতিকাগৃহে শিশুর ও প্রসূতির স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং সূতিকাগৃহে বিশুদ্ধ বায়ু ও আলো প্রভৃতির প্রবেশের বন্দোবস্ত এবং শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন করিলে অধিকাংশ শিশুকে অকালমৃত্যু হইতে রক্ষা করা যায় বলিয়া আমাদের বিশ্বাস। বস্তুতঃ জননীর শরীর সুস্থ এবং উপযুক্ত বয়সে সন্তান হইলে বিশেষ অত্যাচার ভিন্ন শিশুর মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার কোনই কারণ দেখা যায় না।

সন্তানের শিক্ষা ও জননীর কর্ত্তব্য।

শিক্ষা মানবজীবনের ভিত্তি, ইহার উপরই মানবের মানবত্ব নির্ভর করে। মানুষ এবং পশুতে যে প্রভেদ তাহার নাম জ্ঞান। পশুও মানবের ন্যায় চলিতে ফিরিতে এবং ভক্ষ্যের সংস্থান করিতে পারে এবং তাহাদের নিজের ভাষায় পরস্পরের নিকট মনের ভাবও প্রকাশ করিতে পারে। বরং শারীরিক শক্তি প্রভৃতি কোনও কোনও বিষয়ে তাহারা মনুষ্য অপেক্ষাও শ্রেষ্ঠ, তথাপি তাহারা মানুষ অপেক্ষা হীন, কারণ জ্ঞানের অভাব। জ্ঞানের ন্যূনাধিক্য বশতঃ মানুষে মানুষেইবা কত প্রভেদ! জ্ঞানশ্রেষ্ঠ মানবের সঙ্গে অসভ্য গারো, কুকীর যে পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায়, সাধারণ মানব এবং পশুতেও তত পার্থক্য নাই। শিক্ষাদ্বারা জ্ঞানের উৎকর্ষ সাধিত হয়, সুতরাং শিক্ষার ন্যায় প্রয়োজনীয় বিষয় মানবের পক্ষে আর কিছুই নহে। শিক্ষার কাজ জীবনব্যাপী হইলেও বাল্যের শিক্ষা যেরূপ কার্য্যকরী প্রৌঢ়াবস্থার শিক্ষা তেমন কার্য্যকরী হইতে পারে না। অতএব শৈশবাবস্থায় অত্যন্ত সাবধানতার সহিত শিশুদের শিক্ষাবিধানে যত্নবান্ হওয়া সকলেরই একান্ত

কর্ত্তব্য। সন্তানের মঙ্গল, জনকজননীর প্রধান কামনার বিষয়, কিন্তু সেই কামনা ফলবতী করিতে হইলে তাঁহাদের সময়ের নির্দ্দিষ্ট অংশ সন্তানের শিক্ষাবিধানের জন্য ব্যয় করা একটী প্রধান কর্ত্তব্য বিষয় বলিয়া পরিগণিত হওয়া উচিত। আমাদের মনে হয়, এই বিষয়ে মাতার দায়িত্ব সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। শৈশবে সন্তান জননীর ক্রোড়ে লালিত পালিত ও বর্দ্ধিত হয় এবং জননীর নিকট হইতে ভাষা শিক্ষা করে, সন্তানের অধিকাংশ সময়ই মাতার নিকট ব্যয়িত হয়, সুতরাং সন্তানকে সুশিক্ষিত করিবার সুযোগ তিনিই সর্ব্বাপেক্ষা অধিকতররূপে প্রাপ্ত হন। এবং তাঁহার প্রদর্শিত পথই তাহারা আগ্রহের সহিত অনুসরণ করে। শিশুর হৃদয়ে মাতৃদত্ত উপদেশ যেরূপ কার্য্যকরী হয়, অন্যের উপদেশ সেরূপ হইবার সম্ভাবনা অতি কম; সুতরাং সন্তান কিরূপে সুশিক্ষিত হইতে পারে তাহা প্রত্যেক জননীরই প্রধান চিন্তার বিষয় হওয়া উচিত। সন্তানকে ভাল পোষাক পরিচ্ছদে ভূষিত করিবার ইচ্ছা কোন্ জননীর না হয়? জ্ঞান মানবের পক্ষে শ্রেষ্ঠতম রত্ন। সন্তান সেই রত্নে বিভূষিত হউক জননীর হৃদয়ে এরূপ আকাঙ্ক্ষা কি উচিত নহে? অনেক রমণী রত্নালঙ্কার ভালবাসেন, কিন্তু সুশিক্ষিত এবং সচ্চরিত্র সন্তানের ন্যায় মহামূল্য রত্ন আর কি হইতে পারে? রোমের বিখ্যাত বিদুষী রমণী কর্ণেলীয়াকে যখন অলঙ্কার গর্ব্বে গর্ব্বিতা মহিলাগণ জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, "আপনার অলঙ্কার কোথায়?" তখন তিনি আপনার সুশিক্ষিত পুত্রদ্বয়কে দেখাইয়া বলিয়াছিলেন, "ইহারাই আমার অলঙ্কার।" বস্তুতঃ

রমণীকুলগৌরবস্বরূপা কর্ণেলীয়া বিধবা হইয়াও আপন সন্তানদিগকে স্বয়ং এরূপ শিক্ষা প্রদান করিয়াছিলেন যে উত্তর কালে তাঁহারা মাতৃবাক্যের গৌরব রক্ষা করিতে সর্ব্বতোভাবে সমর্থ হইয়াছিলেন। জননীগণ যদি এইরূপে সন্তানের শিক্ষার ভার স্বয়ং গ্রহণ না করেন, তবে এদেশের উন্নতির আশা সুদূরপরাহত। জ্ঞানালোকে নারীর হৃদয় আলোকিত না হয়, অনেক স্বার্থপর পুরুষ এরূপ ইচ্ছা করিতে পারেন; কিন্তু অন্ততঃ সন্তানের কল্যাণ কামনায় রমণীজাতির শিক্ষা লাভের জন্য আগ্রহ প্রকাশ করা উচিত। অনেকে বলেন, নারীগণের চাকরী করিতে হইবে না; সুতরাং তাহাদের শিক্ষার প্রয়োজন কি? ইহা অপেক্ষা আর হাস্যকর কথা কি হইতে পারে? চাকরী অর্থাৎ চাকরের কাজ করাই কি শিক্ষার এক মাত্র উদ্দেশ্য? শিক্ষাদ্বারা অর্থোপার্জ্জনের সহায়তা হয় বটে, কিন্তু ইহাই তাহার চরমোদ্দেশ্য নহে। ধার্ম্মিক ব্যক্তি যেমন ধর্ম্মের বিনিময়ে অর্থোপার্জ্জন করেন না, শিক্ষিত এবং জ্ঞানীব্যক্তিও তেমনই কেবল অর্থলাভের উদ্দেশ্যে আপনার জ্ঞানকে নিয়োগ করা জ্ঞানের ভয়ঙ্কর অপব্যবহার বলিয়া মনে করেন। শিক্ষাদ্বারা জ্ঞানলাভ করিয়া চরিত্র ও ধর্ম্ম—ঈশ্বরের প্রতি ভক্তিপ্রভৃতি সদ্‌গুণ লাভ করাই মানবের প্রধান উদ্দেশ্য হওয়া উচিত। জ্ঞানিগণ জ্ঞানানন্দ পানে এরূপ বিভোর হইয়া উঠেন যে অর্থ তাঁহাদের নিকট নিতান্ত অকিঞ্চিৎকর ছেলেখেলার ন্যায় মনে হয়। শিক্ষার অভাবে আমরা কি মহারত্ন হইতে বঞ্চিত রহিয়াছি!

বালকবালিকাদিগকে কিরূপে শিক্ষা দেওয়া উচিত সে সম্বন্ধে অনেক কথাই বলা যাইতে পারে, কিন্তু এ ক্ষুদ্র প্রবন্ধে সে সব লেখা সম্ভব নহে, আর সকলের পক্ষে তাহা প্রীতিকরও হইবে না; সে জন্য সংক্ষেপে কয়েকটী কথা বলিয়া বর্ত্তমান প্রবন্ধের উপসংহার করিব। অনেকে বিদ্যালয়কে শিক্ষার কেন্দ্রস্থল বলিয়া মনে করেন, জলাশয় হইতে যেমন সকলেই জল তুলিয়া আনিতে পারে সেইরূপ পিতামাতা মনে করেন, সন্তানকে বিদ্যালয়ে পাঠাইলেই সে বিদ্যা সাঙ্গ করিয়া আনিতে পারিবে। সুতরাং তাঁহারা সন্তানকে বিদ্যালয়ে পাঠাইয়াই নিশ্চিন্ত থাকেন। পিতা অবকাশ সময় বৃথা গল্প গুজব করিয়া কাটাইতে পারেন; কিন্তু সন্তানকে লইয়া দুই দণ্ডকাল বসা তাঁহার নিকট যন্ত্রণার একশেষ বলিয়া মনে হয়; তখন জননীর ত কথাই নাই, তিনি নিজে অশিক্ষিতা, শিক্ষার মর্ম্ম কি বুঝিবেন; সন্তানকে ভাল খাওয়ান, ভাল পরান ভিন্ন তাঁহার যেন আর কোনও কাজ নাই। পৃথিবীতে যে সকল ব্যক্তি বিদ্যা ও চরিত্রবলে খ্যাতিলাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের বাল্যজীবন আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায়, শিশুকালে মাতৃদত্ত উপদেশ তাঁহাদের জীবনে অসাধারণ কার্য্য করিয়াছে; মাতা দৃষ্টান্ত এবং উপদেশ দ্বারা শিশুজীবন এমন ভাবে গঠিত করেন যে জ্ঞান লাভের জন্য তাহাদের একটা অদম্য স্পৃহা জন্মে, আর আমাদের দেশে শতকরা নিরনব্বই জনই বোধ হয় প্রকৃত জ্ঞান লাভের জন্য শিক্ষা করেন না; অর্থ তাহাদের প্রধান উদ্দেশ্য এবং সেই উদ্দেশ্যের জন্য পরীক্ষায়

পাশ এবং পাশের জন্যই শিক্ষা। ইংলণ্ড এবং আমেরিকার একজন সামান্যা কৃষক রমণী যে সকল তত্ত্ব জানে আমাদের দেশের একজন শিক্ষিতা মহিলাও তাহা জানেন কিনা সন্দেহ। ইহার ফল এই হয় যে, সেখানে জননীর সান্নিধ্য সন্তানের নিকট একটী উৎকৃষ্ট বিদ্যালয় রূপে পরিণত হয়; জননীর নিকট হইতে ইতিহাস ভূগোল প্রাণী ও উদ্ভিদতত্ত্ব প্রভৃতি বিষয়ে সন্তান এমন একটী সাধারণ জ্ঞান লাভ করে যদ্দ্বারা উচ্চতর বিষয়সমূহ শিক্ষার সম্বন্ধে তাহার কেবল যথার্থ সুবিধা হয় এমন নহে, শিক্ষার জন্যও তাহার একটা প্রবল আকাঙ্ক্ষা জন্মে। আমাদের দেশে শিক্ষার নাম শুনিলেই ছেলেরা ভয় পায় অথচ খেলা করিতে কত আমোদ বোধ করে; ইহার কারণ এই যে শিক্ষাকে শিশু হৃদয়ের উপযোগী আমোদের বিষয় করিতে আদৌ চেষ্টা করা হয় না। জননী যেমন নিদ্রিত শিশুকে চড় চাপড় দিয়া খাদ্য দ্রব্য গলাধঃকরণ করান, শিক্ষাকেও সেইরূপ শিশুর মস্তিষ্কে বলপূর্ব্বক ঢুকাইয়া দেওয়ার চেষ্টা করা হয়। বিদ্যালয়ের শিক্ষক যথেষ্ট দায়িত্ব জ্ঞানবিশিষ্ট এবং কর্ত্তব্যপরায়ণ হইলেও বিদ্যালয়ের অনু-মোদিত সঙ্কীর্ণ সময়ের মধ্যে এইরূপ শিক্ষা প্রদান করা তাহার পক্ষে সম্ভব নহে। পিতামাতাকেই সে ভার গ্রহণ করিতে হইবে। আমরা শিশুদিগকে নির্দ্দিষ্ট পাঠ্য পুস্তকের অংশ বিশেষ মুখস্থ করাইয়া নিশ্চিন্ত হই; কিন্তু এই প্রণালীর শিক্ষা যেমন শিশুদের নিকট প্রীতিকর হয় না তেমন ইহার সুফলও হয় না। বিদ্যালয় পরিত্যাগের পরই আবার তাহারা

তাহা ভুলিয়া যায়। মাতা ইচ্ছা করিলে অতি সহজেই শিশু-হৃদয়ে গল্পচ্ছলে ইতিহাস ভূগোল প্রভৃতি জ্ঞানের বীজ বপন করিয়া দিতে পারেন। শয়নগৃহে এবং ভোজনসময়ে প্রসঙ্গ ক্রমে দেশের ইতিহাস প্রভৃতির আলোচনা করিয়া শিশুদিগের প্রাণে শিক্ষার জন্য একটা স্পৃহা জন্মাইয়া দেওয়া শিশু-দিগের মাতার পক্ষে যেরূপ সহজ অন্যের পক্ষে সেরূপ নহে। রামায়ণ মহাভারত প্রভৃতি গ্রন্থ হইতে নীতিগত উপাখ্যানগুলি বলিয়া শৈশবাবস্থা হইতেই তাহাদিগের প্রাণে নীতিজ্ঞানের সঞ্চার করিয়া দেওয়া আবশ্যক। শৈশবে আমার পিতামহী শয়নকালে প্রায়ই রামায়ণ মহাভারত হইতে অনেক গল্প বলিতেন, সে গুলি আমার স্মৃতিতে সুস্পষ্টরূপে অঙ্কিত রহিয়াছে, অথচ এখন যে সকল বই পড়ি দুই একটু পরেই অনেক সময় তাহা মনে থাকে না; সুতরাং শৈশবের শিক্ষা বড়ই কার্য্যকরী। শৈশবের অধিকাংশ সময়ই মাতার সঙ্গে কাটিয়া যায় বলিয়া সন্তানের শুভাকাঙ্ক্ষিণী জননী মাত্রেরই শিক্ষয়িত্রীর আসন গ্রহণ করা আবশ্যক। বিখ্যাত পণ্ডিত জর্জ্জ হার্ব্বাট এই জন্যই বলিয়াছেন "একজন উত্তম মা একশত শিক্ষকের সমান"। কিন্তু এরূপ মা হওয়া মুখের কথা নহে, প্রত্যেক জননীকে একখানি ক্ষুদ্র অভিধান, এক-খানি জীবন্ত ইতিহাস এবং ভূগোলবিষয়কগ্রন্থ স্বরূপ হইতে হইবে।

সন্তানের শিক্ষার জন্য যদি জননীগণ স্বয়ং কার্য্যক্ষেত্রে অবতীর্ণা না হন, তবে এ সম্বন্ধে প্রবন্ধ লেখা অরণ্যে রোদন

করা মাত্র হয়। এইজন্য জননীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধেও দুই চারিটী কথা লেখা গেল। পরিশেষে শিশুদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিছু না বলিলে আমার বোধ হয় প্রবন্ধ অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায়, কেননা ধর্ম্ম, অর্থ, জ্ঞান প্রভৃতি সকলই স্বাস্থ্য সাপেক্ষ। শরীর সুস্থ না থাকিলে এই সকল লাভ করা যেরূপ অসম্ভব, সেইরূপ পিতামাতার মানসিক উদ্বেগের কারণস্বরূপ হইয়া উঠে; দুঃখের বিষয় আমরা অন্ধস্নেহের বশবর্ত্তিনী হইয়া সে কথাটী ভুলিয়া যাই। শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে যে নিয়মিতরূপ ব্যায়ামের আবশ্যক তাহা অনেকেই জানেন না। বিশুদ্ধ বায়ু এবং জল জীবন রক্ষার জন্য একান্ত প্রয়োজনীয় একথা জানিয়াও কয়জন উহা লাভের জন্য চেষ্টা করেন? নানাবিধ দুষ্পাচ্য মিঠাই খাওয়াইয়া সন্তানের পেটের পীড়া জন্মাইবার চেষ্টা অনেকেরই দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু বিশুদ্ধ জলবায়ুলাভের জন্য আগ্রহ অতি কম লোকেরই দেখিতে পাই। জননীর অজ্ঞতা নিবন্ধন পল্লীগ্রামে কত শিশু অকালে দেহত্যাগ করে তাহা ভাবিলে অবাক্ হইতে হয়। জননীদেরই বা দোষ কি? যে জ্ঞান থাকিলে তাঁহারা এই সকল তত্ত্ব বুঝিতে পারেন তাহা অনেকেরই নাই। সর্ব্ব প্রকার কুসংসর্গ হইতে শিশুদিগকে রক্ষা করা জননীর আর একটী প্রধান কর্ত্তব্য; অথচ শিশুদের ক্রীড়ার জন্য নির্দ্দিষ্ট সময় ব্যয় করা উচিত। এই ক্রীড়ার নির্ব্বাচন করা অত্যন্ত কঠিন ব্যাপার। পিতামাতা স্বয়ং তাহাদের খেলার সাথী হইলে খুবই ভাল হয়।

শিশুরা সাধারণতঃ প্রশ্ন করিতে খুব ভালবাসে, ইহা করুণাময় পরমেশ্বরের অসংখ্য দয়ার অন্যতম নিদর্শন। তাহাদের ক্ষুদ্র হৃদয় জ্ঞানালোকে আলোকিত করিবার জন্য বিধাতা এই বিধান করিয়াছেন। সুতরাং তাহাদের প্রশ্নে বিরক্ত না হইয়া আধ আধ ভাষায় প্রকাশিত, শিশুদের "কি" এবং "কেন" এর যথাসাধ্য উত্তর দিতে চেষ্টা করা উচিত। রমণীর দায়িত্ব কত গুরুতর এবং তাহাদের কার্য্যক্ষেত্র কিরূপ বিস্তৃত তাহার কিঞ্চিৎ আভাস প্রদান করিবার জন্যই জননীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে একটু বিশেষ আলোচনা করিতে চেষ্টা করিয়াছি। "নিজে নিতান্ত অক্ষম হইলেও অনেক কথায় আমার মুরুব্বিয়ানা প্রকাশ পাইয়াছে; ভরসা করি, সকলে এজন্য আমাকে ক্ষমা করিবেন। ঈশ্বর করুন, সে শুভদিন আসুক যে দিন আমরা সুশিক্ষিতা হইয়া জননী নামের গৌরব রক্ষা করিতে সমর্থ হইব।"

বিশুদ্ধ বায়ুর আবশ্যকতা।

বায়ু জগতের প্রাণস্বরূপ ইহা সকলেই অবগত আছেন, প্রাণী সকল বায়ু ভিন্ন এক মুহূর্ত্তও বাঁচিতে পারে না, কিয়ৎকাল নাকমুখ বন্ধ করিয়া রাখিলেই এ কথার প্রত্যক্ষ প্রমাণ পাওয়া যাইতে পারে। আমাদের প্রয়োজনীয় জিনিস গুলি ভাল হয় এরূপ ইচ্ছা কে না করে? যে ঘর খানিতে আমরা বাস করি তাহা খুব সুন্দর হয়, সকলেরই তো এরূপ ইচ্ছা হয়; কুটীরবাসী দরিদ্র যদি ইষ্টকালয়ে বাস করিতে পারে, তবে কৃতার্থ হইয়া যায়। রমণীগণ ইচ্ছা করেন, তাঁহাদের অলঙ্কারগুলি খাঁটী স্বর্ণে নির্ম্মিত, সুগঠিত এবং মূল্যবান্ হয়, সন্তানকে ভাল বস্ত্রালঙ্কার পরাইতে পারিলে জননীর আহ্লাদের আর সীমা থাকেনা। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় বায়ু, যাহার উপর মানব জীবনের শুভাশুভ নির্ভর করে তাহার বিশুদ্ধতা, অবিশুদ্ধতার প্রতি অনেকেরই দৃষ্টি নাই। এই জিনিসটী আমাদের অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, তাই ভগবান যথেষ্ট পরিমাণে দিয়াছেন বলিয়া কি ইহার অনাদর করিতে হইবে? বিশুদ্ধ বায়ু আমাদের শরীরের পক্ষে যেরূপ উপকারী অবিশুদ্ধ বায়ু তেমনই অপকারী,

সুতরাং বায়ুর বিশুদ্ধতা রক্ষা করিবার জন্য সকলেরই সচেষ্ট থাকা উচিত। নানারূপে বায়ু সর্ব্বদাই দূষিত হইতেছে। দূষিত বায়ু বুঝিবার জন্য নাসিকাই প্রধান উপায়; পচা জীবজন্তু বা দ্রব্যাদি দ্বারা বায়ু দূষিত হইলে নাসিকার সাহায্যে উহা সহজেই ধরা পড়ে। এইরূপে বায়ু দূষিত হইলে নাসিকা সে বায়ুকে গ্রহণ করিতে চাহেনা, আমরা একটা অপ্রিয় বিকট দুর্গন্ধ অনুভব করি। কিন্তু দূষিত বা পচা জিনিস ছাড়া নানাপ্রকারে বায়ু দূষিত হইতেছে, আমরা উহা নিশ্বাসের দ্বারা সর্ব্বদা গ্রহণ করিতে করিতে এরূপ ভাবে অভ্যস্ত হইয়া পড়ি যে, উহার অবিশুদ্ধতা সহজে আমাদের কাছে ধরা পড়ে না; এরূপ অবস্থায় বায়ু দূষিত হইতে না দেওয়া এবং দূষিত বায়ুকে বিশোধিত করার উপায় অবলম্বন করা উচিত। আমাদের নিশ্বাস প্রশ্বাসে সর্ব্বদাই বায়ু দূষিত হইতেছে, কারণ আমরা যেমন ভাল বায়ু গ্রহণ করি তেমন খারাপ বায়ু পরিত্যাগ করি, সুতরাং প্রাণিগণ সর্ব্বদা প্রশ্বাস দ্বারা বায়ু দূষিত করিতেছে, কিন্তু ভগবান বায়ু বিশোধিত করিবারও বন্দোবস্ত করিয়া রাখিয়াছেন। আমাদের সেই সুবিধা গ্রহণ করিবার জন্য যত্নবান হওয়া আবশ্যক। এবং যে প্রণালীতে দূষিত বায়ু বিশোধিত হইতেছে যাহাতে তাহার ব্যাঘাত না জন্মে তদ্বিষয়ে মনোযোগী হওয়া উচিত।

বায়ুতে অঙ্গার গ্যাস নামক এক প্রকার পদার্থ আছে তাহা বিষাক্ত এবং প্রাণীদের স্বাস্থ্যের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর। এক হাজার ভাগ বায়ুর মধ্যে চারি ভাগ অর্থাৎ এক

হাজার সের বায়ুর মধ্যে চারি সেরের বেশী অঙ্গার গ্যাস থাকিলেই বায়ু দূষিত হইয়া উঠে। অথচ প্রাণী সকলেরই প্রশ্বাস দ্বারা এবং দাহাদি কার্য্যের দ্বারা সর্ব্বদাই বায়ু দূষিত হইতেছে; তথাপি বায়ু তেমন বিষাক্ত হয় না, কারণ ভগবান এই অনিষ্ট নিবারণের জন্য একটী সুন্দর বিধান করিয়া রাখিয়াছেন। সূর্য্যালোক দ্বারা বায়ু হইতে অঙ্গার ভাগ বিচ্ছিন্ন হইয়া গাছের পাতার ভিতর প্রবেশ করে, ইহাতে একদিকে যেমন গাছের পরিপুষ্টি হয়, অপর দিক আবার তেমনই বায়ু বিশোধিত হয়। বায়ুর অঙ্গার ভাগ গাছের খাদ্য। গাছ সকল সূর্য্য কিরণের সাহায্যে পত্ররূপ মুখের দ্বারা বায়ু হইতে এই খাদ্য গ্রহণ করে; সুতরাং বায়ুর বিশুদ্ধতা রক্ষা করিবার জন্য সূর্য্যের আলো এবং বৃক্ষের নিতান্ত দরকার। রাত্রিতে সূর্য্যালোক থাকেনা বলিয়াই তখন বৃক্ষাদি বায়ু হইতে অঙ্গার ভাগ গ্রহণ করিতে পারেনা, কাজেই রাত্রিতে বৃক্ষতলে বাস করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল নহে। অতএব বাসস্থান এরূপ ভাবে নির্ম্মাণ করা উচিত যে বৃক্ষপত্র-নিঃসৃত বাতাস এবং সূর্য্যের আলো উভয়ই তুল্যরূপে পাওয়া যাইতে পারে। পূর্ণবয়স্ক মানবের দেহ এবং ইন্দ্রিয়াদি পরিপক্ক বলিয়া বায়ু বিষয়ক অনাচার অনেকটা সহ্য হইতে পারে; কিন্তু তাহাদের জীবনী শক্তির যে হ্রাস হয় তাহাতে সন্দেহ নাই, আর শিশু ও পীড়িত ব্যক্তিদের পক্ষে তো মারাত্মক বলিলেই হয়।

দুঃখের বিষয় সূতিকাঘর নির্ম্মাণের সময় বিশুদ্ধ বায়ু যে শিশু এবং প্রসূতির পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একথা অনেকের

মনেই আসে না। সূতিকাঘরে যাহাতে উত্তমরূপে বিশুদ্ধ, শুষ্ক বায়ু প্রবেশ করিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। কোন দ্রব্য পোড়াইলে এবং নিশ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা বিষাক্ত অঙ্গার গ্যাস উৎপন্ন হয় তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। বায়ু দূষিত করিবার এই দুইটী কারণই সূতিকাঘরে বর্ত্তমান থাকে তাহা সকলেই জানেন; সুতরাং সূতিকা ঘরে বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশ করিবার বন্দোবস্ত না করিলে যে শিশুর পক্ষে তাহা অত্যন্ত অনিষ্টকর হইবে তাহাতে বিচিত্র কি? কিন্তু সূতিকাঘরে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের বন্দোবস্ত করিবার পক্ষেও একটী বিপদ আছে, বায়ুতে প্রাণ রক্ষাকর অম্লজান এবং অনিষ্টকর অঙ্গার গ্যাস ছাড়াও জলীয় বাষ্প থাকে। তা ছাড়া ধূলা, দূষিত পদার্থের সূক্ষ্মকণা প্রভৃতি কত যে অনিষ্টকারী পদার্থ থাকে তাহার ইয়ত্তা নাই। সুতরাং জানালা খোলা রাখিয়া সূতিকাঘরে প্রচুর বায়ু প্রবেশের সুবিধা করিয়া দিলেই বিপদ হইতে মুক্ত হওয়া যায় না, বরং কখন কখন বিপদ আরও বাড়ে। ঠাণ্ডা বাতাস অর্থাৎ জলীয় বাষ্পবিশিষ্ট বায়ু শিশুদের পক্ষে নিতান্ত অপকারী, এই জন্য সূতিকাঘর এরূপ স্থানে নির্ম্মাণ করা উচিত যেখানে দুর্গন্ধ বিশিষ্ট বায়ু আসিবার কোন সম্ভাবনা নাই, ময়লা, আবর্জ্জনা প্রভৃতি ফেলিবার স্থান তো বাসগৃহ হইতে দূরেই করা উচিত; সূতিকাগৃহ সম্বন্ধে আরও সতর্ক হওয়া আবশ্যক। দিনের বেলায় বাদলা বৃষ্টির দিন ছাড়া সূতিকাঘরের সমস্ত জানালা প্রভৃতি খুলিয়া দেওয়া ভাল, রাত্রিতে দরজা বন্ধ করিয়া জানালা দুই একটী খুলিয়া

দিলে ভাল হয় এবং জানালাতে পর্দ্দা টানাইয়া দিলে বায়ুর জলীয় ভাগ তাহাতে বাধা প্রাপ্ত হইয়া ঘরে প্রবেশ করিতে পারে না, অথচ বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশেরও কোন ব্যাঘাত হয় না। ভূত, প্রেতের ভয় প্রভৃতি কুসংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া কদাচ ইহার অন্যথা করা উচিত নহে।

অনেকে জিজ্ঞাসা করিতে পারেন, বায়ু আমাদের এত প্রয়োজনীয় কেন? শরীরের যে ক্ষয় হইতেছে তাহা পূরণের জন্য জল পান এবং খাদ্যের প্রয়োজন, কিন্তু বায়ু কোন কাজে আইসে? সকলেই জানেন রক্ত আমাদের শরীরের পক্ষে কেমন প্রয়োজনীয়. মানুষের অধিকাংশ ব্যাধি দূষিত রক্ত হইতে উৎপন্ন হয়, আমাদের শরীরে সর্ব্বদাই রক্ত দূষিত হইতেছে. এবং সেই দূষিত রক্ত বিশোধনের জন্য বায়ুই প্রধান উপায়। কিরূপে বিশুদ্ধ বায়ুর সাহায্যে আমাদের শরীরের রক্ত বিশোধিত হয় এস্থলে তাহার সবিশেষ বর্ণনা করা অনাবশ্যক; তবে একথা সকলেরই জানিয়া রাখা উচিত যে. শরীরের ভিতর একটা আশ্চর্য্য কারখানা আছে, যেমন মানব শরীরের রক্ত এক দিকে দূষিত হইতেছে, অপর দিকে তেমন আবার নিশ্বাস দ্বারা বাহির হইতে বায়ু প্রবেশ করিয়া ফুস্ফুস্ নামক সেই কারখানাতে রক্তকে শোধন করিয়া রক্তবহা নাড়ীগুলি দ্বারা শরীরের বিভিন্ন অংশে প্রেরণ পূর্ব্বক শরীরকে কর্ম্মক্ষম ও সুদৃঢ় করিতেছে। শিশুদের প্রায়ই ফোঁড়া প্রভৃতি যন্ত্রণাদায়ক পীড়া হইতে দেখা যায়, উহা রক্ত-বিকৃতিরই লক্ষণ, এই রক্ত বিকৃতি আবার দূষিত বায়ু হইতে উৎপন্ন

হয়। খোস, পাঁচড়া প্রভৃতি পীড়ারও মূল কারণ দূষিত রক্ত। এরূপ অবস্থায় অনেকেই বাহ্যিক ঔষধে পীড়া আরোগ্য করিবার চেষ্টা করিয়া থাকে এবং ঔষধে কিছুকালের জন্য পীড়া আরোগ্যও হইয়া থাকে, কিন্তু মূল কারণ উৎপাটিত না করিলে রোগের পুনরাক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায় না। আজ-কাল অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক ঔষধের সাহায্য ব্যতিরেকে কেবল বিশুদ্ধ বায়ুর ব্যবস্থা করিয়া যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া প্রভৃতি কঠিন রোগ আরোগ্য করিতেছেন বলিয়া শুনা যাইতেছে। সে যাহা হউক বিশুদ্ধ বায়ু যে মানব শরীরের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয় এবং হিতকর সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। সুতরাং অর্থহীন দেশাচার বা কুসংস্কারের বশবর্ত্তী হইয়া কেহ কোমল-প্রাণ শিশুকে এই মহোপকারী জিনিস হইতে বঞ্চিত না রাখেন, সে বিষয়ে সকলেরই মনোযোগী হওয়া আবশ্যক।

জল।

শরীর রক্ষার জন্য বায়ুর পরেই জলের স্থান। দূষিত জলের জন্য যে আমাদের দেশে কত লোক অকালে কালগ্রাসে পতিত হইতেছে তাহার সীমা নাই। সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় দূষিত জলের দ্বারাই রোগ বিস্তৃত হইয়া পড়ে। জল এমন প্রয়োজনীয় এবং জল পরিষ্কৃত রাখিবার আবশ্যকতা এত বেশী বলিয়াই হিন্দুগণ জলকে নারায়ণ বলিতেন। সন্ধ্যা বন্দনাদির সময় হিন্দুগণ জলকে লক্ষ্য করিয়া যে স্তোত্র আবৃত্তি করিতেন, তাহা কেমন সুন্দর! আমাদের শরীরের বেশীর ভাগই জল, সুতরাং জল যে পরিমাণে বিশুদ্ধ হইবে আমাদের শরীরও সেই পরিমাণে সুস্থ থাকিবে তাহা বলা বাহুল্য। অবিশুদ্ধ জল পান করিয়া কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক রোগের সময়ে অনেকে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে আমরা অনেকে তাহা দেখিয়াছি; সংক্রামক ব্যাধির সময় পীড়িত ব্যক্তির বস্ত্রাদি পুকুর প্রভৃতি বদ্ধজলে ধোওয়া তো দূরের কথা, নিকটবর্ত্তী নদীর জলে ধোওয়াও গুরুতর অন্যায়; ইহাতে যে জল দূষিত হয় তাহা বুঝিতে না পারায় অনেক গ্রাম সংক্রামক পীড়ায় উৎসন্ন হইয়াছে। শিশুরা বিশুদ্ধ জলের আবশ্যকতা নিজেরা

তেমন বোঝেনা, তাহাদিগকে বুঝাইতেও তেমন চেষ্টা করা হয় না, সুতরাং পিপাসা পাইলে যে জল পায় ঢক্ ঢক্ করিয়া তাহাই পান করে। শিশুর স্বাস্থ্য ভাল রাখিতে হইলে, সে যাহাতে দূষিত জল পান করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। সহরে কলের জল অনেকটা পরিষ্কৃত অবস্থাতে পাওয়া যায়, কিন্তু পল্লীগ্রামের অনেক স্থলে পরিষ্কৃত জল পাওয়া অসম্ভব। কিন্তু একটু যত্ন ও পরিশ্রম করিলে সকলেই পানীয় জল পরিষ্কার করিয়া খাইতে পারেন। শিশুদিগকে বিশুদ্ধ জলের আবশ্যকতা বুঝাইয়া দিলে এবং অভ্যাস জন্মাইলে তাহারা ভালরূপে না দেখিয়া কখনও জল পান করিতে চাহিবে না। জল দেখিতে পরিষ্কৃত হইলেই যে উহা বিশুদ্ধ এমন কথা বলা যায় না। পরিষ্কৃত জলের মধ্যেও মানব চক্ষুর অগোচর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীটাণু এবং দূষিত পদার্থ থাকে, বস্তুতঃ জল সম্পূর্ণরূপে বিশোধিত করা একপ্রকার অসম্ভব, তবে ফিল্‌টার দ্বারা জল পরিষ্কার করিয়া ভালরূপে ফুটাইয়া লইলে জলের দোষ অনেকটা কমান যায়। অনেক পল্লীগ্রামে একটী বা দুইটী মাত্র পুষ্করিণী থাকে, সমস্ত গ্রামবাসীর তাহাই এক মাত্র অবলম্বন, আবার তাহাতেই কাপড় প্রভৃতি কাঁচা ও স্নান করা হয়, পানীয় জলের পুকুর এইরূপে নষ্ট করিতে দেওয়া কখনও উচিত নহে, কিন্তু জন্মাবধি শিক্ষা না পাইলে মানুষ কখনও স্বভাব দোষ এড়াইতে পারে না। এরূপ অবস্থায় ফিল্‌টার দ্বারা জল পরিষ্কার করিয়া পরে উত্তমরূপে ফুটাইয়া লওয়া উচিত। ফিল্‌টার ক্রয় করা সকলের

পক্ষে সম্ভব নহে, কিন্তু কয়েক পয়সা খরচ করিয়া কলসী, বালু এবং কয়লার সাহায্যে সকলেই জল পরিষ্কার করিয়া লইতে পারেন। অবশ্য কিঞ্চিৎ পরিশ্রম স্বীকার করিতে হয়, কিন্তু জীবন রক্ষার জন্য এরূপ পরিশ্রম না করিয়া উপায় কি? রন্ধনের পরিশ্রম যেমন এড়াইতে পারা যায় না, এ পরিশ্রমও তেমন অনিবার্য্য বলিয়াই মনে করা উচিত।

খাদ্য।

নিশ্বাস, প্রশ্বাস এবং পরিশ্রম দ্বারা মানব শরীর সর্ব্বদাই ক্ষয় পাইতেছে, সেই ক্ষয় নিবারণের জন্য এবং শরীর গঠনের জন্য খাদ্য নিতান্ত আবশ্যক। আমাদের শাস্ত্রে অন্নদানের ন্যায় পুণ্য কর্ম্ম আর কিছুই নাই, কারণ দেহ নির্ম্মাণের জন্য যাহা দরকার তাহা খাদ্য হইতেই পাওয়া যায়। কিন্তু খাদ্য সম্বন্ধে অনেকেরই নানাপ্রকার ভ্রান্ত ধারণা রহিয়াছে। শিশুদিগের অপেক্ষাকৃত বেশী খাদ্য আবশ্যক, কেননা, তাহাদের শরীরের যে কেবল অপচয় নিবারণই করিতে হয় তাহা নহে, তাহাদের শরীরের পরিপুষ্টি বেশী হওয়া দরকার; কিন্তু তাই বলিয়া সময়ে, অসময়ে ছাই ভস্ম দিয়া উদর পূর্ণ করাইলে শিশুদের উপকার হওয়া দূরে থাকুক, বিশেষ অপকার হয়, এমন কি জীবন নষ্টকর পীড়া সকল জন্মিতে পারে। খাদ্যদ্রব্য উদরে প্রবেশ করিবামাত্রই যে উহা রক্ত মাংস এবং অস্থি প্রভৃতিতে পরিণত হয় তাহা নহে। পাকযন্ত্রের সাহায্যে ভুক্ত দ্রব্য পরিপক্ক হইলে তবে শরীরের কাজে লাগে। প্রত্যেক খাদ্য দ্রব্যেরই পরিপাক হইবার নির্দ্দিষ্ট সময় আছে,

কোন জিনিস এক ঘণ্টায়, কোন জিনিস দুই ঘণ্টায় জীর্ণ হয়। আহারের কোন কোন জিনিস হজম হইতে চারি পাঁচ ঘণ্টাও লাগিয়া থাকে, পরিপাক হইবার সময়ের এই প্রকার তারতম্যানুসারে খাদ্য দ্রব্য লঘুপাক গুরুপাক নামে উক্ত হইয়া থাকে। রন্ধন করিবার সময় হাঁড়ীতে যে পরিমাণ চাউল ধরে তদপেক্ষা বেশী চাউল দিলে ভাত খারাপ হইয়া অখাদ্য হয়, আবার একবার চাউল দিয়া তাহা সিদ্ধ হইতে না হইতে পুনরায় চাউল দিলে ভাত খারাপ হয়, সেইরূপ পরিমাণের অধিক আহার, এবং পুনঃপুনঃ আহার উভয়ই অনিষ্টকর।

অল্পাহারও অবশ্য দোষের কিন্তু আমাদের দেশের জননীদের সন্তানদিগকে খাওয়াইবার স্পৃহা এত বলবতী যে, শিশুদিগকে কম খাওয়ান উচিত নহে এরূপ উপদেশ দিবার বোধ হয় কোন প্রয়োজন হয় না, বরং বেশী খাওয়ান যে উচিত নহে তাহাই বুঝাইয়া দিতে হয়। অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায় শিশু আকণ্ঠ পুরিয়া ভোজন করিয়াছে, পেটে আর সরিষা প্রমাণ স্থান নাই, সে নিতান্ত কাতর ভাবে কাঁদিয়া কাঁদিয়া বলিতেছে ; "মা আর খাবোনা" কিন্তু জননী নানা প্রলোভন দেখাইয়া সেই ভরা পেটে আরো দুই তিন গ্রাস ঢুকাইয়া দিতেছেন, অনেক সময় দেখিয়াছি, শিশু উত্তমরূপে ভোজন করিয়া নিদ্রিত হইয়াছে, এমন সময় ঘরে একটা ভাল খাবার আসিল অমনি মায়ের প্রাণে সন্তান-স্নেহ এরূপ উথলিয়া উঠিল যে, নিদ্রিত শিশুকে জাগাইয়া না

খাওয়াইলেই চলেনা। শিশু খাইতে চাহেনা, কিন্তু তাহাকে মারিয়া ধরিয়া কাঁদাইয়া কিছু গলাধঃকরণ করাইতে না পারিলে মায়ের প্রাণে আর শান্তি হয়না। শিশুদের পাকযন্ত্র অধিকতর সবল এবং কার্য্যক্ষম হইলেও উহার শক্তি অসীম নহে; সুতরাং এইরূপ অত্যাচারে পাকযন্ত্রসকল শীঘ্র বিকল হইয়া পড়ে, তখন দুশ্চিকিৎস্য পেটের পীড়ায় কতকগুলি জীবন্মৃত অবস্থায় থাকে; আবার কতকগুলি অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়। জননী তখন "বিধাতার বিচার নাই" বলিয়া কতক দোষ বিধাতার ঘাড়ে এবং কতক নিজের অদৃষ্টের উপর দিয়া বিলাপ করিতে থাকেন। কে না দেখিয়াছেন আমাদের দেশের শিশুগণ সকাল হইতেই খাইতে আরম্ভ করে? একবার নিজে আবার বাবার সঙ্গে আবার মায়ের সঙ্গে এইরূপ সারাদিন যেন আহার ছাড়া শিশুর আর কোন কাজ নাই। বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ বলেন কুখাদ্য এবং আহারের অনিয়ম বশতঃই আমাদের দেশের অধিকাংশ শিশু মাতৃক্রোড় শূন্য করিয়া চলিয়া যায়। বিশেষতঃ জ্বর, পরিপাক-শক্তির হীনতা, বমন, ভয়াবহ পেটের পীড়া এবং আমাশয়ের পীড়া প্রভৃতি প্রধানতঃ আহারের দোষ বশতঃই হয়। শিশুখাদ্যের বিশুদ্ধতা এবং নিয়মরক্ষা সম্বন্ধে মনোযোগী হইলে তাহাদিগকে অনেক পীড়া হইতে রক্ষা করা যায়। যাহা হউক সকলেই যেন মনে রাখেন যে, কিঞ্চিৎ অল্প আহার বরং ভাল কিন্তু অপরিমিত আহার অত্যন্ত অনিষ্টকর। অধুনা পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ অনেকে স্থির করিয়াছেন, মধ্যে মধ্যে উপবাস এবং দিনের মধ্যে মাত্র দুইবার আহারই মানবের পক্ষে

যথেষ্ট এবং স্বাস্থ্যকর,কারণ শারীরিক সুস্থতা খাদ্যের পরিমাণের উপর নির্ভর করেনা, যতটুকু পরিপাক হয় তাহার উপর নির্ভর করে। আমাদের দেশের প্রাচীন ঋষিগণ একথা ভালরূপেই জানিতেন, তাই তাঁহারা উপবাসকে ভয় করিতেন না এবং প্রায় প্রতি ধর্ম্মকার্য্যেই উপবাসের ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। আর "উনো ভাতে দুনো বল, অতি ভাতে রসাতল" ইহা তো আমাদের দেশেরই কথা, তথাপি জননীগণ কেন এ কথা বোঝেন না তাহা বোঝা যায় না। কিন্তু একথাও বলা আবশ্যক যে উপবাসের নিয়ম শিশুদের পক্ষে খাটে না, তাহাদিগকে দিনের মধ্যে দুইবার পুষ্টিকর পূর্ণ আহার এবং দুইবার লঘুপাক জল খাবার দেওয়া উচিত। আজকাল খাদ্য দ্রব্যে যেরূপ ভেজাল চলিতেছে তাহাতে বাজারের মিষ্টান্ন তো দূরের কথা, বাজার হইতে কেনা ঘি প্রভৃতি দ্বারা গৃহে খাবার প্রস্তুত করিয়া দেওয়াও নিরাপদ নহে। এরূপ স্থলে ছোট ছোট বালকবালিকাদের জন্য অন্ন, গৃহপালিত গাভীর দুগ্ধ এবং ফল মূলের উপর নির্ভর করিতে পারিলে ভাল হয়। শিশুদিগকে প্রত্যহ দুই বেলা অন্ন এবং উল্লিখিত প্রকারে ফল মূল দ্বারা আরও দুই তিন বার জল খাবার দেওয়া যাইতে পারে।

আমরা উপবাস এবং লঘুপাক আহারের উপকারিতা সম্বন্ধে এত কথা বলিলাম, ইহা দ্বারা বুঝিতে হইবে না যে, শিশুদিগকে খুব কম খাওয়াইলে ভাল। খাদ্য শরীরের মাংসপেশী, রক্ত, অস্থি প্রভৃতি নির্ম্মাণ করে বলিয়া খাদ্য খুব পুষ্টিকর এবং প্রচুর

হওয়া আবশ্যক, তবে অনিয়ম দ্বারা যেন পরিপাক-যন্ত্রকে বিকল করিয়া শিশুর দেহ চিরকালের জন্য বিকল করিয়া ফেলা না হয়। পরিমাণে অধিক এবং অসার দ্রব্য খাইলে লাভের বদলে ক্ষতিই বেশী হয়। সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার ইন্দু মাধব মল্লিক মহাশয় বলেন—"হৃদয়, মাংসপেশীর সাহায্যে রক্ত ছুটায়, ফুস্‌ফুস্‌ ও মাংসপেশীর সাহায্যে নিশ্বাস প্রশ্বাস লয়, পাক যন্ত্র মাংসপেশীর শক্তিতেই খাদ্য হজম করে। এইরূপে জীবনের মূল যন্ত্রগুলি মাংসপেশী দ্বারা পরিচালিত হয়। প্রথম বয়সে সারাল খাদ্যের অভাবে চিরদিনের জন্য এইগুলি হীন হইয়া পড়ে। প্রধানতঃ ছেলে বয়সের অযত্নই আমাদের দেশের লোকের দুর্ব্বলতার কারণ।" তিনি বালকদিগের খাদ্য সম্বন্ধে নিম্নলিখিত নিয়ম পালন করা আবশ্যক মনে করেন।

১। দিনে অন্ততঃ চারিবার আহার—প্রাতে ও বৈকালে লঘু, দুপুরেও সন্ধ্যায় অপেক্ষাকৃত গুরু। সন্ধ্যা ভোজনের পর, বিশ্রাম হয় বলিয়া এই সময়কার খাদ্যই সর্ব্বাপেক্ষা সহজে হজম হয়। দিবসের তাড়াতাড়ি আহার ও তৎপরেই দিনে কার্য্যারম্ভ করিতে হয় বলিয়া সে সময়কার খাবারটী গুরুতর হওয়া ঠিক নয়।

২। পাঁউরুটী, ডিম, মুড়ি, নারিকেল, বাদাম, পেস্তা, ডাল, ছানা ক্ষীর ইত্যাদি সামগ্রীর নানাপ্রকার সুস্বাদু, সুপাচ্য ও সস্তা খাদ্য সহজে প্রস্তুত করা যায়। সে গুলি তৈয়ারী করিয়া রাখিয়া দিলেও কয়েক দিন থাকে।"

পাঁরুউটী, ডিম, বাদাম, পেস্তা প্রভৃতি জিনিস পল্লীগ্রামে

একরূপ নাই বলিলেই চলে, বিশেষতঃ এগুলি এত ব্যয়সাধ্য যে সকলের পক্ষে তাহা সন্তানকে নিয়মিতরূপে খাইতে দেওয়া সহজ নহে, কিন্তু মুড়ি নারিকেল প্রভৃতি পাড়াগাঁয়ের প্রায় সকলেই সংগ্রহ করিতে পারেন। দোকানের পচা বা ফিরিয়া-ওয়ালাদের নিকট হইতে খারাপ জিলিপি প্রভৃতি অনেকে ছেলেকে আদর করিয়া খাইতে দিয়া থাকেন, ইহাতে অপকার ভিন্ন কখনও উপকার হয় না। দুধ শিশুদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য, কিন্তু দুধ টাট্‌কা এবং খাঁটী না হইলে তেমনই অপকারী হয় অথচ আজকাল খাঁটী দুগ্ধ একপ্রকার দুর্ল্লভ, সুতরাং প্রত্যেকেই যদি গাভী পালন করিতে পারেন তবে ভাল হয়। ধারোষ্ণ দুগ্ধ অর্থাৎ দোহাইয়া গরম থাকিতে থাকিতে শিশুদিগকে খাইতে দিলে খুব উপকার হয়, ইহা পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে। সেকালে গাভী পালন হিন্দুগণ একটা পবিত্র কার্য্য বলিয়া মনে করিতেন। মানব শরীর রক্ষার জন্য যে সকল জিনিসের প্রয়োজন দুধে তাহার সকলই আছে, তাই শুধু দুধ খাইয়াও বাঁচিয়া থাকিতে পারা যায়, শৈশবকালে দুধ না হইলে তো চলেই না সুতরাং দুধের এত আদর। শিশুদের দুধই একমাত্র খাদ্য বলিয়া দুধের পবিত্রতা রক্ষা করিবার জন্য চেষ্টা করা একান্ত আবশ্যক। আমাদের দেশে খাদ্য সম্বন্ধে হিন্দুদের মধ্যে এত বাছ বিচার -যার তার জিনিস খেতে নাই, যে সে জিনিস খেতে নাই—তার প্রধান উদ্দেশ্যই খাদ্য দ্রব্যের পবিত্রতা রক্ষা করা। কিন্তু এখন কেবল কতকগুলি নিয়ম পালন করা হয় বটে, প্রকৃত প্রস্তাবে খাদ্য দ্রব্যের ভাল মন্দ বিচার করা

হয় না। শিশুদের খাদ্য যাহাতে টাট্‌কা ও বিশুদ্ধ হয় সে বিষয়ে প্রত্যেক জনক জননীর সতর্ক দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। শিশুদের জন্য আজকাল যে সকল বিলাতী খাদ্য পাওয়া যায়, তাহাতে প্রায় লেখা দেখিতে পাওয়া যায়, "হস্ত দ্বারা স্পর্শ করা হয় নাই;" সাহেবদের কারখানায় প্রস্তুত মাখনের কৌটা প্রভৃতিতেও এই কথা লিখিত দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাতেই বুঝিতে পারা যায় খাদ্য দ্রব্যের বিশুদ্ধতা রক্ষা করিবার জন্য তাঁহাদের কেমন যত্ন। আমাদের নিজের গাভী না থাকিলে খাঁটী দুধ পাওয়া এক প্রকার অসম্ভব। কিন্তু দুধ নির্জ্জলা হইলেই যে উহা বিশুদ্ধ একথা বলা যাইতে পারে না। দুগ্ধের বিশুদ্ধতা সাধারণতঃ এই কয়েকটী বিষয়ের উপর নির্ভর করে,--গাভীর স্বাস্থ্য, দোহনকারী ব্যক্তির স্বাস্থ্য, দোহন পাত্র, এবং যে জলে তাহা ধৌত করা হয় ও গোশালা। শিশুদের খাদ্য খুব বিশুদ্ধ হওয়া উচিত,—এ কথাটী ইংরেজেরা কিরূপ বোঝেন দুগ্ধ দোহন সম্বন্ধে সে দেশে কিরূপ সতর্কতা অবলম্বন করা হয় তাহা বলিলেই বোঝা যাইবে। ইংলণ্ডের মিউনিসিপালিটী হইতে দরিদ্র শিশুদের জন্য দুগ্ধ সরবরাহ করা হয়। সুস্থকায় গাভীগুলিকে পরিষ্কৃত খোলা যায়গায় রাখিয়া দোহন করা হয় এবং দোহনকালে বায়ু হইতে অনিষ্টকর বীজাণুসকল দুগ্ধ বিষাক্ত করিতে পারে এই আশঙ্কায় উহা আবার বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিশোধিত করিয়া লওয়া হয়। ছয় বৎসরের ন্যূন বয়স্ক শিশুদের উপযোগী করিবার জন্য উহাতে আবার জল, চিনি এবং অল্প লবণ

মিশ্রিত করত ফুটাইয়া শীলমোহরযুক্ত বোতলে পূরিয়া অতি অল্প মূল্যে বিক্রয় করা হয়।

যাহাহউক খাদ্য সম্বন্ধে এই কয়েকটী বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। সারবান্ বিশুদ্ধ সুপাচ্য এবং সুস্বাদু খাদ্য লাভের জন্য বিশেষ চেষ্টিত হওয়া উচিত। বিলাতে মাতাদিগকে সাহায্য করিবার জন্য একটী সমিতি সংস্থাপিত হইয়াছে। নর সেবায় তথাকার লোকদিগের চিন্তা ও শক্তি নিয়োগ করিবার ক্ষমতা কিরূপ অসাধারণ তাহা দেখাইবার জন্য উহার সংক্ষিপ্ত কার্য্য বিবরণ দেওয়া হইল। মাতাদিগকে বিশুদ্ধ খাদ্যের উপকারিতা এবং শিশুদিগকে খাওয়াইবার উপযুক্ত প্রণালী অবলম্বন করিতে শিক্ষা দেওয়াই এই সমিতির উদ্দেশ্য। সমিতি হইতে নিয়ম করা হইয়াছে যে, জন্ম হইতে এক বৎসর কাল শিশুকে সুস্থাবস্থায় দেখাইতে পারিলে জননীকে পনের টাকা পুরস্কার দেওয়া হইবে। সমিতির পরিচালনাধীনে কয়েকজন স্ত্রী পরিদর্শিকা নিযুক্ত হইয়া গৃহে গৃহে ভ্রমণ পূর্ব্বক মাতাদিগকে সন্তানপালন সম্বন্ধে উপদেশ দিয়া থাকেন, এক খানি সুরঞ্জিত কার্ডে কতক-গুলি নিয়ম মুদ্রিত করিয়া গৃহে টানাইয়া রাখিবার জন্য বিতরণ করা হয়। উক্ত কার্ডের প্রথমেই নিম্নলিখিত উপদেশটী বড় বড় অক্ষরে মুদ্রিত থাকে

"শিশুকে মাতৃস্তন্যে প্রতিপালন করিবে, কারণ উহাই ঈশ্বর নির্দ্দিষ্ট শিশুখাদ্য সুতরাং উৎকৃষ্ট।"

যদি একান্তই মাতৃদুগ্ধের অভাব হয়, তবে টাট্‌কা দুগ্ধে

বয়সের পরিমাণ অনুসারে জল ও চিনি মিশ্রিত করিয়া খাইতে দিবে। প্রথমতঃ এক ভাগ দুগ্ধে দুইভাগ জল এবং বয়োবৃদ্ধি অনুসারে ক্রমশঃ দুধের ভাগ বাড়াইয়া দিতে হইবে। শিশুকে তাহার ইচ্ছার বিরুদ্ধে কদাচ অধিক খাদ্য দিবে না। এবং একবার খাওয়ার পর যাহা অবশিষ্ট থাকিবে তাহা ফেলিয়া দিবে। তার পর শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য কি কি করা উচিত। কি কি করা অনুচিত তাহা লিখিত থাকে।

কি কি করা উচিত।

১। প্রথমতঃ প্রতি দুই ঘণ্টা অন্তর শিশুকে খাইতে দিবে। এবং ক্রমশঃ এই ব্যবধান বৃদ্ধি করিয়া তিন ঘণ্টা করিবে।

২। শিশুর মুখ দিনে একবার ও রাত্রিতে একবার ধোয়াইবে।

৩। শিশুকে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখিবে।

৪। দিনে একবার করিয়া ঈষদুষ্ণ জলে শিশুর গাত্র মার্জ্জন করিয়া দিবে।

৫। মাতা যেন শিশুর সঙ্গে এক বিছানায় শয়ন না করেন।

৬। শিশু কাঁদিলে তৎক্ষণাৎ তাহার কারণ অনুসন্ধান করিয়া প্রতিকারের চেষ্টা করিবে। তিনটী কারণে শিশু কাঁদে। (ক) ক্ষুধা পাইলে (খ) আঘাত পাইলে, কোনও রূপ অশান্তি বোধ করিলে অথবা (গ) পীড়িত হইলে।

কি কি করা অনুচিত।

১। কোন প্রকার উগ্র ঔষধ সেবন করাইবেনা।

২। সাত মাস বয়সের পূর্ব্বে কঠিন খাদ্য দিবেনা।

৩। শিশুকে মাখন ছানা দুধ অথবা যে দুধ বিশুদ্ধ বা টাটকা নহে তাহা দিবেনা।

৪। দীর্ঘ নল বিশিষ্ট ফিডিং বোতল ব্যবহার করিতে দিবেনা।

৫। শিশুকে চুষি কাঠি ব্যবহার করিতে দিবেনা।

৬। পাঁচ মাস বয়সের পূর্ব্বে শিশুকে বসাইতে চেষ্টা করিবেনা।

৭। শিশুর সামান্য অসুখ হইবা মাত্রই বিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিবে। কারণ সহজেই শিশুদের পীড়া কঠিন হইতে পারে, কিন্তু আবার সহজেই ভাল হয়।

শিশুদের অকাল মৃত্যুর কারণ।

১। অনুচিত খাদ্য।

২। জননীদের অজ্ঞতা।

৩। মাতাদের আহারের অনিয়ম বা অল্পতা।

৪। অস্বাস্থ্যকর বাসস্থান।

৫। অযত্ন।

অকাল মৃত্যু নিবারণের উপায়।

১। বিশুদ্ধ দুগ্ধ সরবরাহ।

২। মাতাকে সুখাদ্য প্রদান।

৩। মাতা এবং ভবিষ্যতে যাহারা মাতা হইবেন তাহাদিগকে সুশিক্ষিত করা। •

৪। উপদেশ দিবার জন্য শিক্ষিতা মহিলার নিয়োগ।

৬। বিনা ব্যয়ে দরিদ্র শিশুদের চিকিৎসার বন্দোবস্ত।

৬। বাসস্থানের সুবন্দোবস্ত।

৭। পীড়িত শিশুদের শুশ্রূষার জন্য দয়াবতী শিক্ষিতা মহিলার নিয়োগ।

অনেকে বলেন "স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে এত বই এত নিয়ম কানুন তো আগে ছিলনা, তবে কেমন করিয়া আমাদের পূর্ব্ব পুরুষগণ দীর্ঘ জীবন লাভ করিতেন? অতএব এসকল নিয়ম পালন করা কিছু নয়। কপালে যাহা আছে তাহা এড়াইবার উপায় নাই।" আমাদের পূর্ব্বপুরুষ দীর্ঘজীবী ছিলেন সত্য, এবং সেকালে বিদ্যালয় পাঠ্য এত স্বাস্থ্যরক্ষার বই ছিলনা তাহাও ঠিক, কিন্তু তাঁহাদের আচার নিষ্ঠা এবং খাদ্য সম্বন্ধে অত্যন্ত মিতাচারই তাঁহাদিগকে দীর্ঘজীবী করিত। আমার মাতামহীর জননী এক শত বৎসরেরও বেশী জীবিত ছিলেন।

তিনি স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে কখনও কোন বই পড়েন নাই কিন্তু প্রত্যূষে দেবপূজার জন্য পুষ্প আহরণ করিতেন ইহাতে তাঁহার বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের কাজ হইত। দিবসে একবার মাত্র অন্নাহার করিতেন, তা ছাড়া মাঝে মাঝে উপবাস করিতেন; ইহাতে তাঁহার পাক-যন্ত্র কার্য্যক্ষম থাকিত। বাজারের মিঠাই এমন কি কেনা দুধ পর্য্যন্ত খাইতেন না, ইহাতে তাঁহার আহার্য্যের বিশুদ্ধতা রক্ষা হইত, স্বয়ং জল আনিয়া পান করিতেন,

ইহাতে দূষিত জল পানের তেমন আশঙ্কা ছিলনা। অবশ্য তিনি শরীর রক্ষার মৎলব করিয়া এই সকল কাজ করিতেন না, তিনি মনে করিতেন পুণ্যলাভ করিতে হইলে শাস্ত্রের এই সকল নিয়ম পালন করিতে হয়, অন্যথা পাপ হয়। এই সংসার দুই দিনের জন্য মাত্র, এই বিশ্বাসের বশবর্ত্তিনী হইয়া তিনি সংসারিক সুখ দুঃখের অতীত ছিলেন, সর্ব্বদা শাস্ত্র কথা শুনিয়া মনকে পবিত্র রাখিতেন। এইরূপে পরকালের চিন্তাতেই তাঁহার ইহকালও রক্ষা হইত। এখন আমরা সাবেকী লোকদিগকে কুসংস্কারাচ্ছন্ন বোকা বলিয়া শাস্ত্রের বাক্য মানিবনা, যেখানে সেখানে হোটেলে দোকানে কদন্ন ভোজন করিব, আবার সেকালের দোহাই দিয়া আধুনিক বিজ্ঞান সম্মত স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মগুলিও পালন করিবনা, তাহাতে স্বাস্থ্য কিরূপে ভাল থাকিবে ?

পরিচ্ছন্নতা।

পরিচ্ছন্নতাও স্বাস্থ্য রক্ষার একটী প্রধান অঙ্গ। পরিচ্ছন্ন থাকিবার স্পৃহা ইতর প্রাণীর মধ্যেও কেমন প্রবল! পাখীরাও স্নান করে, গাভী প্রভৃতি পশুগণ বৎসের গা চাটিয়া পরিষ্কার করিয়া দেয়। ইহাতেই বুঝিতে পারা যায়, সকলে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিবে ইহাই ঈশ্বরের অভিপ্রেত। ইংরাজীতে একটা কথা আছে, "Cleanliness is next to Godliness" অর্থাৎ পরিচ্ছন্নতা প্রায় দেবত্বের সমান। আমাদের দেশের অনেকে বিশ্বাস করেন যে,এমন অনেক যোগী আছেন তাঁহারা উদরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রসকল বাহির করিয়া পরিষ্কৃত করিয়া থাকেন, এবং তাঁহারা অনেক কাল বাঁচিয়া থাকেন। একথা সত্যই হউক কি মিথ্যা হউক কিন্তু ইহা-দ্বারা ইহা প্রমাণিত হয় যে, পরিচ্ছন্নতা দীর্ঘজীবন লাভের অন্যতম উপায় এবং মানুষ যদি শরীরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রসকল পরিষ্কৃত করিতে পারে তবে দীর্ঘজীবী হয়। হিন্দুদিগের মধ্যে একটা কিছু অস্পৃশ্য জিনিস,—ছুঁইলেই স্নান করিবার নিয়ম পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করিবার উদ্দেশ্যেই সৃষ্ট হইয়াছে। বাসগৃহ খানি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে মনে কেমন স্ফূর্ত্তি অনুভূত

হইয়া থাকে। শরীর আত্মার বাসগৃহ সুতরাং ইহার ন্যায় উৎকৃষ্ট মন্দির আর কি হইতে পারে? শরীর পরিষ্কৃত না রাখা একটী গুরুতর পাপ বলিয়া পরিগণিত হওয়া উচিত। অপরিষ্কার থাকার জন্য যে কেবল পাঁচড়া, দদ্রু প্রভৃতি সামান্য সামান্য চর্ম্ম রোগই জন্মে তাহা নহে, চোক্‌উঠা প্রভৃতি কষ্ট-কর ব্যাধিও জন্মিতে পারে। সন্তানকে ভাল ভাল পোষাক পরিচ্ছদ দিতে সকলেই ভাল বাসেন। দরিদ্র পরিবারের লোকেরা অনেক কষ্ট করিয়া রেশমী জামা প্রভৃতি ক্রয় করিয়া দেন, কিন্তু সে গুলি যে পরিষ্কার রাখা দরকার তাহা অনেকেই বোঝেন না। পূজার সময় মূল্যবান জামা কিনিয়া বৎসরের মধ্যে তাহা একবারও ধৌত না করাইয়া শিশুদিগকে ব্যবহার করিতে দিয়া থাকেন অথচ সেই ব্যয়ে সমস্ত বৎসর অল্প মূল্যের পরিষ্কৃত পরিচ্ছদ যোগাইতে পারা যায়। অনেকেই এরূপ বলিতে শুনিয়াছি ' রঙ্গ করা পোষাকই ভাল, ময়লা হইলেও দেখা যায় না " যেন কেবল দেখাইবার জন্যই পোষাক পরান হয়। শিশুদের শরীর যাহাতে পরিষ্কৃত থাকে, এবং পরিচ্ছন্নতার প্রতি যাহাতে তাহাদের একটা আকর্ষণ জন্মে শৈশব কাল হইতেই তাহাদিগের এইরূপ অভ্যাস জন্মা-ইয়া দেওয়া উচিত। দুঃখের বিষয় ছেলেদের এরূপ অভ্যাস জন্মানের চেষ্টা করা দূরে থাকুক, যাহারা স্বভাবতঃ পরি-ষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে ভালবাসে তাহাদিগকে "বাবু" বলিয়া ঠাট্টা করা হয়, ইহার ফল এই হয় যে, পরিচ্ছন্নতার প্রতি তাহাদের স্বাভাবিক স্পৃহা নষ্ট হইয়া যায় এবং বড় হইলে,

পরিচ্ছন্নতার আবশ্যকতা বুঝিতে পারিলেও অনভ্যাস বশতঃ পরিচ্ছন্ন থাকিতে যত্ন করেনা।

শরীরের ন্যায় বাসগৃহ খানিকে সাধ্যমত পরিষ্কার রাখিবে। ইংরেজেরা শয়নগৃহে অনাবশ্যক তৈজসপত্র রাখিয়া গৃহ অপরিষ্কার এবং বায়ু চলাচলের পথ বন্ধ করেন না। বাসগৃহের যেখানে সেখানে থু থু এবং কফ কাশী প্রভৃতি ফেলা নিতান্ত অন্যায়; বস্তুতঃ গৃহ খানি এরূপ পরিষ্কার রাখিতে হইবে যে দেখিলে চক্ষু জুড়ায়। এতৎসম্বন্ধে যত্ন ও চেষ্টা থাকিলে ধনী দরিদ্র ভেদে সকলেই আপন গৃহ পরিষ্কার রাখিতে পারেন। বাড়ীর আঙ্গিনা নিয়মিতরূপে ঝাঁট দিয়া পরিমিতরূপে গোবর ছড়া প্রভৃতি দেওয়ার নিয়ম খুব ভাল। নর্দ্দমা প্রভৃতির দ্বারা যাহাতে বাড়ীর ময়লা জল প্রভৃতি ভাল রূপে বাহির হইয়া যাইতে পারে তাহার বন্দোবস্ত করা আবশ্যক। বাড়ীতে তুলসী, নিম এবং বেল প্রভৃতি গাছ শৃঙ্খলাবদ্ধরূপে লাগাইলে, এবং সুগন্ধি ফুলের বাগান চেষ্টা করিলেই করা যাইতে পারে। বাসগৃহ সম্বন্ধে এই সকল নিয়ম পালন করিলে শরীর ও মন উভয়ই ভাল থাকে।

ব্যায়াম।

বহুকাল ব্যবহার না করিলে কোন জিনিসই ভাল থাকেনা। পুস্তক বাক্সে বন্ধ করিয়া রাখিলে পোকায় ধরে ও ময়লা হয় এবং কাঠের জিনিসে উই ধরে। মানব শরীরে ভগবান যে সকল ইন্দ্রিয় প্রদান করিয়াছেন তাহারও উপযুক্ত ব্যবহার আবশ্যক, এই জন্য নিয়মিত রূপে ব্যায়াম না করিলে শরীর কখনও সুস্থ থাকিতে পারেনা। শিশুর অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি শীঘ্র শীঘ্র সবল হইবার প্রয়োজন বলিয়াই ভগবান তাহাদিগকে দৌড়াদৌড়ি প্রভৃতি অঙ্গচালনার প্রবল ইচ্ছা প্রদান করিয়াছেন। শিশুর ক্রীড়া অনেকের পক্ষে অসহ্য। বুড়োদের ন্যায় গম্ভীর হইয়া পুস্তক লইয়া দিন রাত বসিয়া থাকাই তাঁহারা সচ্চরিত্রতার পরিচায়ক বলিয়া মনে করেন। এই জন্যই এ দেশের স্কুল কলেজের ছাত্রদের মধ্যে সুগঠিত দেহ এবং স্ফূর্ত্তিব্যঞ্জক মুখশ্রী দেখিতে পাওয়া যায়না। সুখের বিষয় গবর্ণমেণ্টের দৃষ্টি এদিকে পতিত হইয়াছে। ব্যায়াম অর্থাৎ অঙ্গচালনা দ্বারা যে শরীর কার্য্যক্ষম হয়, তাহার একটা দৃষ্টান্ত এই যে বাম হাত হইতে আমাদের দক্ষিণ হস্ত অধিকতর কার্য্যক্ষম, তাহার কারণ এই, দক্ষিণ হস্তের অধিকতর চালনা হয়, অনেক সন্ন্যাসী আছেন যাঁহার এক-

খানা বাহু উর্দ্ধে রাখিতে রাখিতে এমন হইয়া গিয়াছে যে এখন আর ইচ্ছা করিয়াও তাহা নামাইতে পারেন না।

অতএব সমস্ত ইন্দ্রিয়গুলিকে যথোচিত কার্য্যক্ষম রাখিতে হইলে উহার উপযুক্ত চালনা করা আবশ্যক, ইহারই নাম ব্যায়াম। শিশুদিগকে শারীরিক পরিশ্রম না করাইয়া ননীর পুতুল করিয়া রাখা বুদ্ধিমানের কাজ নহে। ছোট ছোট মেয়েদিগকে বিদ্যালয়ে ব্যায়াম (ড্রিল) করিবার ব্যবস্থা হইতেছে। অনেকে বলেন মেয়েরা সাংসারিক কাজ কর্ম্ম করিতে যে অঙ্গ চালনা করে তাহাই যথেষ্ট। তাহাদের স্বতন্ত্র ব্যায়াম করাইবার কোন প্রয়োজন নাই, মেয়েরা ঘরে পরিশ্রম করে বটে, কিন্তু তাহা একঘেয়ে রকমের, তাহাতে অঙ্গ বিশেষের পরিচালনা হয়, কিন্তু সমস্ত অঙ্গের রীতিমত পরিচালনা হয় না। এই জন্য সুপ্রণালী বদ্ধ ব্যায়াম ছোট ছোট বালিকা-দের পক্ষে মন্দ নহে।

উপসংহারে জননীদের প্রতি নিবেদন, যদি তাঁহারা সন্তান পালন সম্বন্ধে (১) উপযুক্ত এবং নিয়মিত খাদ্য (২) বিশুদ্ধ পানীয় জল (৩) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা (৪) বিশুদ্ধ বায়ুর ব্যবস্থা (৫) নিয়মিত ব্যায়াম এবং (৬) শীত গ্রীষ্ম ভেদে উপযুক্ত পরিচ্ছদের প্রতি দৃষ্টি রাখেন তবে শিশুদের অকাল-মৃত্যু নিশ্চয়ই বহুল পরিমাণে নিবারিত হইতে পারে।

সম্পূর্ণ